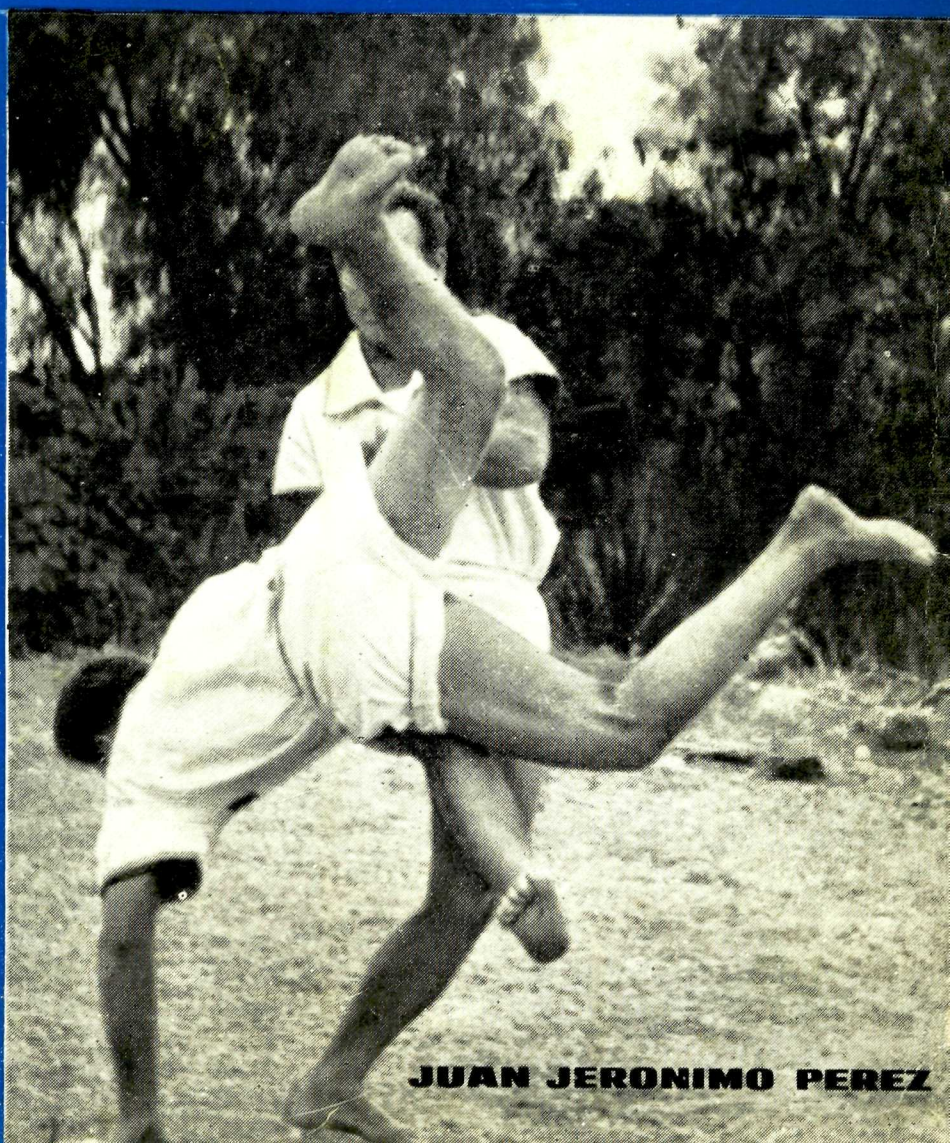
CA03

LUCHA CANARIA

(MANUAL DE PREPARACION)



JUAN JERONIMO PEREZ

Insiste el autor de este libro, el cual lo es a su vez de otros dos dedicados también a este deporte, en poner de manifiesto la necesidad de impulsar a la Lucha Canaria a moverse en una corriente más pedagógica, considerando que, en esta forma, traerá consigo el progreso de su función deportiva en el futuro. De lo contrario no se logrará nunca la debida atención para la Lucha Canaria. La rutina de su práctica debe ser totalmente abolida y, tanto el lector como el luchador, deben dirigir sus accesos, a este deporte, por medio del conocimiento y del estudio. Para ello esta sencillísima exposición técnica o Manual de la Lucha Canaria, que servirá de base para mayores empresas en este sentido.

A la Lucha Canaria, deporte neto en toda regla, con sus innatas virtudes físicas y morales, le asiste en verdad el derecho de aspirar a su difusión. Asi los aficionados e interesados en su conocimiento, tanto dentro como fuera de sus lares han encontrado en los libros de Juan Jerónimo Pérez el verdadero método de aprenderla con claridad y sencillez no dudando en estudiar sus trabajos y aplicar sus consejos.

LUCHA CANARIA

LUCHA CANARIA

(MANUAL DE PREPARACION)

POR

JUAN JERONIMO PEREZ Y PEREZ

TENERIFE
1967

OBRAS DEL MISMO AUTOR:

Tratado Técnico de la Lucha Canaria
Lucha Canaria: Principios básicos

EN PREPARACION:

La Lucha grecorromana y la libre
La Escuela de Preparadores

ES PROPIEDAD DEL AUTOR

Impreso en España *Depósito Legal TF. 292 / 67* *Printed in Spain*
Imprenta PEKIS.- *Pérez de Rozas, 32* *Santa Cruz de Tenerife*

DEDICATORIA

A la Federación Tinerfeña de Lucha, así como a todos los monitores y colaboradores, simpatizantes con el aprendizaje de la Lucha Canaria y su evolución.

PROLOGO

El tener ante mí un nuevo libro de Juan Jerónimo Pérez, dedicado a la Lucha Canaria, viene a demostrar, no solo a mí, que soy un adepto de todos los deportes, y de una manera especial, ferviente admirador del que nos ocupa, sino de todo aquel que sepa valorar tan difícil trabajo técnico-literario, producto de una infatigable labor sin precedentes y que viene a poner con este su tercer libro, dedicado a la Lucha Canaria, el broche definitivo, a la cimentación básica en que se siente este deporte.

Toda la labor de Juan Jerónimo está encaminada a establecer que la práctica de la Lucha Canaria se lleve a cabo de una forma metódica y científica para el completo conocimiento técnico y desarrollo de este deporte, sin menoscabo de la fase ya organizada en clubs. Al contrario que este se vea reforzada con la primera. De aquí una de las grandes finalidades de esta obra al exponer la función primordial del preparador.

Para Juan Jerónimo, la Lucha Canaria, es más que un legado de la raza aborígen canaria, es más que un símbolo del pueblo o emblema de la raza guanche: es un gran deporte. Por desgracia la Lucha Canaria siempre se ha movido en un ambiente hostil, y su tendencia era la de desaparecer de una forma latente y progresiva. Si ojeamos algunos periódicos pasados, comprobaremos esa tendencia. No obstante, hoy y gracias a Juan Jerónimo Pérez, el más ferviente defensor de la Lucha Canaria, llevado de un entusiasmo poco común se aventuró en la ingrata labor de seleccionar con una singular maestría todo el proceso técnico de este bello deporte y plasmarlo literaria y fotográficamente en su primer libro "Tratado Técnico de la Lucha Canaria", libro que por su importancia e interés fue premiado por la Delegación Nacional de Educación Física y Deportes, en Madrid.

En unas líneas que el Dr. D. Elías Serra Rafols, Catedrático de Historia, escribió para el "Tratado Técnico de la Lucha Canaria", decía que esperaba que la afición a este viril deporte se mantuviera por encima de modas y prejuicios tanto como el nombre canario. Don Elías Serra vuelve a ocuparse de Juan Jerónimo Pérez en la Revista de Historia Canaria en su volúmen 131-132 de 1960.

Un crítico de Lucha Canaria al comentar en un artículo el premio concedido a Juan Jerónimo por la Delegación Nacional de Educación Física y Deportes, decía, entre otras cosas: "Juan Jerónimo es el alma de la restauración del decadente deporte isleño". Más adelante, el mismo crítico afirmaba: "El que con su entrega absoluta ha conseguido la inmortalidad de un deporte que parecía decadente por su rutina".

Y así vemos cómo ha habido quien haya penetrado en la importancia de los trabajos de nuestro amigo y ha visto que la Lucha Canaria iba a tener un nuevo giro y un mejor porvenir. Entre ese nuevo giro tenemos uno muy importante, y es el de haber popularizado este deporte, como muy bien reconoce y escribe Acisclo Karag en su "Diccionario de los Deportes", haciendo mención ex profesa a Juan Jerónimo Pérez.

Con sus trabajos, la Lucha Canaria ya no es tan ignorada, ha salido de su anonimato. Se habla y se escribe sobre ella. Los tratadistas de lucha la mencionan en sus libros. Tenemos por ejemplo que J. M. Yribarren, en su libro "Lucha", le dedica varias páginas tomando datos de la Revista "Lucha Canaria", que fundó nuestro amigo en 1961. También Acisclo Karag en su magistral obra "Diccionario de los Deportes", publicada, por Dalmau y Jover, S. A., de Barcelona, y en su volúmen V, hace amplia mención de la Lucha Canaria y transcribe su Reglamento. Saint-Paulien en la Revista "Semana", de Madrid, se ocupa ampliamente de la Lucha Canaria inspirado en los escritos de Juan Jerónimo, y otros muchos autores sin detenerse en descripciones la incluyen como referencia en sus libros y tratados de cultura física.

En ciertos lugares de la Península se conoce y se practica ya la Lucha Canaria por la difusión que de ella ha hecho la Delegación Nacional de Educación Física y Deportes con la publicación del libro "Principios básicos de la Lucha Canaria", y con él los aficionados a practicar los deportes de lucha y los especialistas en la materia ya tienen un fundamento y una base para conocer, enjuiciar y escribir sobre el deporte canario.

A nosotros, que conocemos y hemos leído detenidamente toda la labor luchística de Juan Jerónimo desde que estaba al frente del Hernán Imperio Club de Lucha, luego como Presidente-Fundador que fué del Santa Cruz C. L., como director de la Revista "Lucha Canaria", como autor de libros, artículos y conferencias y, por último, de su contacto con la Federación Venezolana de Lucha Amateur para la difusión del deporte canario en América, nos consta la capacidad y provecho que es capaz de desarrollar Juan Jerónimo Pérez en pos de la Lucha Canaria y que muy pocos han sabido comprender y ninguno igualar. Ha sido una labor efectivísima, callada; sin bombos ni platillos ni exhibiciones fatuas, como los que creen que con esas cualidades pueden levantar y difundir la Lucha Canarias.

Permanecer indiferente ante la labor desarrollada por Juan Jerónimo, sólo sería fruto de incultura y obstinada ingratitud.

La labor de Juan Jerónimo me trae a la memoria a Thomas Carlyle. Dice este filósofo que hay hombres que con su pensamiento e inteligencia cristalizan las cosas, abren los caminos para que futuras generaciones transiten por ellos y caminen seguros en sus funciones Que esos hombres llenos de un impulso sincero y fervoroso descubren siempre la manera de llegar a ver las columnas invisibles en las que parece sostenerse y lo demuestran tan pronto disciernen las leyes que las mueve. Y esto es lo que ha demostrado Juan Jerónimo. De lo contrario no hubiera podido escribir tanto sobre la Lucha Canaria. Y no lo digo yo, lo dice la verdad de sus libros, de sus trabajos, de sus ideas sobre la Lucha Canaria. Y también lo dirían el juicio honrado y desapasionado de los que saben valorar las cosas.

Pero para valorar realmente la labor de Juan Jerónimo hay que conocer y estudiar el conjunto de todos sus libros y trabajos sobre la Lucha Canaria.

Por otra parte, la importancia de sus publicaciones está en el hecho de que los propósitos de dar a conocer la Lucha Canaria fuera de las Islas con las exhibiciones personales de atletas, han resultado siempre nulas. En el año 1932 se hizo una "tournée" por Europa y España con los mejores atletas de aquella época y los propósitos quedaron en nada. Muchas han sido las veces en que se ha exhibido la Lucha Canaria en la Península y ha ocurrido lo mismo, pues aunque haya gustado a muchos, no les ha dejando constancia de ella para que se siga y siempre se ha olvidado.

Pero dejando a un lado estas consideraciones, fijémonos en la finalidad de este Manual. Estamos seguros que no puede esperarse nada práctico, ni lograr absolutamente nada, mientras los equipos o luchadores carezcan en sus entrenamientos de un Preparador bien capacitado, ya que, mientras aquéllos conviertan sus sesiones de entrenamiento en un forcejeo agotador y perjudicial, solo lograrán fatigarse y embrutecerse en lugar de aprender y prepararse para la práctica del deporte.

No obstante, existen algunos luchadores y aficionados que creen que la Lucha Canaria no se puede describir ni enseñar, y nada más erróneo que esta idea que les imposibilita razonar. De ahí que jamás se hayan ocupado en recibir consejos o enseñanza. Observemos cómo quienes opinan en este sentido, fruto de su ignorancia, jamás han logrado ninguna divulgación. Si echamos una mirada al pasado, vemos que aquellas figuras que existieron en la prática del deporte no nos dicen nada hoy. Fueron grandes nada más; entusiasmaron a sus admiradores y llegaron a ser ídolos de la época en que vivieron, pero no difundieron, no divulgaron o expansionaron la Lucha Canaria, y ni siquiera sirven hoy como modelos para las nuevas generaciones. Para este fín tenía que haberse recogido su proceso y forma de luchar, sirviendo así hoy como modelo o meta através de su estudio. ¿Qué saben los que hoy luchan de aquellas famosas figuras del deporte canario? Nada.

La labor de Juan Jerónimo aún no se ha detenido en esta fase de estudio técnico. De momento sólo se ha ocupado de estudiar y presentar la Lucha Canaria en sí. Labor tanto más difícil desde el momento en que a la hora de estudiar y escribir sobre la técnica de este deporte Juan Jerónimo se encontró con un vacío, con un caos, ya que sobre este deporte no existía anteriormente nada escrito. Nada que pudiera dar una orientación o una idea de plan de estudio ni de trabajo técnico. En la Lucha Canaria nada estaba ordenado ni tenía principio ni fin. Nadie había penetrado en sus secretos y en su técnica para ponerlos sobre el papel al alcance de todo el mundo.

Con el libro que hoy sale a la luz pública, y que está basado, como decimos, en la función del Preparador, la Lucha Canaria adquiere una base indiscutible de deporte completamente organizado teoricamente en todas sus fases. Sólo precisa de hombres con capacidad y competencia como la de nuestro amigo para que desde los puestos claves de federativos, directivos o, simplemente como luchadores o aficionados, con deseos de llevar una mejora a la Lucha Canaria, sepan poner en práctica sus inteligentes iniciativas y conocimientos.

Con la fundación y funcionamiento de la Escuela de Preparadores de Lucha, la nueva obra de Juan Jerónimo Perez, vendrá a completarse todo cuanto este tratadista sabe sobre la lucha. consiguiendo que todo llegue a ser meticulosamente investigado y estudiado hasta tenderle un velo definitivo a la incultura y a la rutina que existe sobre este deporte.

Alvaro DIAZ PEREZ

INTRODUCCION

Sólo el rigor científico y el sentido común pueden demostrar y convencer a los incrédulos.

La idea general u objeto de mis publicaciones sobre la Lucha Canaria están encaminadas a fomentar el entusiasmo por este deporte, a sacar a la luz las bases para que se organicen gimnasios o clubs donde se le dé a la lucha el ambiente que precisa y se le trace un camino con mayores ideales, donde reine un franco deseo de aprender a conocer la verdadera técnica de la Lucha Canaria.

Estas bases serán la cimentación de que tanto necesita nuestro deporte para que éste se mueva en un ambiente más ilustrado.

Este libro, junto con los demás, pondrán lo mismo al luchador como al aficionado y al técnico, en camino de poder llegar a tener sobre la Lucha Canaria un conocimiento más concreto.

La Lucha Canaria debe contar con Preparadores debidamente informados y capacitados, por lo que es de esperar que este libro sea la fuente básica de su formación, de donde ellos mismos puedan extraer la enseñanza necesaria para desempeñar su labor preparadora. Un libro donde el instructor o monitor encuentren una constante guía que les imponga sobre lo que debe saber y practicar hasta llegar a convertirse en una garantía para el deporte y para el luchador. No obstante, también en estas páginas encontrarán por sí sólos, tanto el luchador como el aficionado, aquellos conceptos que puedan iniciar a ambos en las corrientes y conocimientos de la cultura técnica de la Lucha Canaria.

Es bien sabido por todos, que cualquier deporte, cualquier club o gimnasio carecen de toda base sin un buen preparador, ya que éste supone la verdadera meta de superación técnica. Consecuentemente, si el deportista se aparta de esa meta, se encontrará siempre en un plano deficiente, y hasta el mismo aficionado se atrofia en la concepción técnica del deporte cuando este sólo se le brinda en forma rutinaria.

Es innegable, pues, que en el desarrollo técnico no se podrá progresar verdaderamente sin el preparador. Por otra parte, es éste quien tiene la misión responsable de que el deporte dé frutos, hasta lograr que el deportista se presente como un digno representante de su especialidad gracias a su labor de preparación y de enseñanza.

El ejemplo de ello lo tenemos en que el preparador es considerado en todo deporte como el elemento verdaderamente imprescindible para la buena marcha técnica del mismo.

La vertiginosa evolución que experimentan todos los deportes en el mundo, sean buenos o malos, bonitos o feos, y la tendencia de las masas tanto masculinas como femeninas por presenciarlos y aplaudirlos, han hecho del deporte una faceta importante de la vida en particular y en general de la vida de las mismas naciones. Al deporte y al deportista cada día se le exige un mayor rendimiento, una mayor exposición de técnica y belleza. Las masas de aficionados quieren ver superclases, técnicos que maravillen, que atraigan y emocionen. Por ello el deporte rige una gran parte de la sociedad en que vivimos.

En los países que van a la cabeza en el deporte, ser deportista es un orgullo y nunca se les mira mal. De ahí sus conquistas y sus progresos.

España también camina a pasos agigantados hacia esas conquistas y ese progreso. El que no lo haya conseguido ya del todo es por retardarse la puesta en práctica de las modernas corrientes pedagógicas referentes al deporte. El deporte no debe mirarse como un ente de atraso. Todo lo contrario. La sociedad española debe comprender que la educación deportiva es vital. En los países que ocupan el primer puesto en las competiciones deportivas, la pedagogía deportiva se impone, sin que ello implique que el deporte se eleve a espectáculo. Es natural. En esos países no se andan por las nubes creyéndose que son los mejores, ni que el deportista nace y no son necesarios tantos centros de educación física ni tantas escuelas de preparación, ni tantos entrenadores, ni investigaciones. No miran el deporte con ese complejo de inferioridad que tiende a destruirlo.

El progreso en el deporte está precisamente en que éste se rija por la moderna pedagogía que hace que el deporte camine al compás de todo lo que atañe a la educación integral. Y como tal, el deporte necesita preparación, sacrificio y esfuerzo. Y así, como toda la pedagogía descansa en los pedagogos, en la fase deportiva se apoya en los preparadores y en los monitores, que con su función elevan el nivel técnico del deporte y del deportista para poder salir a la palestra con dignidad y merecimientos.

Y con la Lucha Canaria hay que hacer lo mismo. Hay que hacer llegar a ella esas modernas corrientes de la pedagogía deportiva, hay que imponerla, actualizarla y sacarla de la rutina cuando en ella cae, rodeándola de medios que la lancen a competir con los demás deportes. Rutina y anacronismo son esas ideas de aceptar la existencia del deporte por el solo hecho de que una minoría le de por practicarlo, o por que lo practicaban nuestros abuelos. Mirar las cosas dentro de ese cascarón y no sacarlas de él, es impedirle su progreso y su función en el concierto a que están llamados los deportes en la vida.

CAPITULO I

AXIOMA CIENTIFICO DE LA LUCHA CANARIA

Es un hecho indiscutible que el principio fundamental de la Lucha Canaria está implícito en las leyes físicas del equilibrio, y que la finalidad de toda la acción, de toda la armonía y ordenación, de los movimientos del cuerpo han de estar proyectados en esa ley física, con la inteligente aplicación de la mecánica.

En la Lucha Canaria, como en todo deporte, hay que aplicar una mecánica de movimientos con sus correspondientes condiciones de realización. Todo ésto ocasiona una lucha entre los contendientes en la que los detalles mas inverosímiles, que pueden ocasionar tanto el equilibrio de uno como el desequilibrio del otro, se suceden continuamente, provocando las figuras plásticas que le dan a este deporte belleza y emoción.

La Lucha Canaria requiere armonía y ordenación en todos los movimientos, y ésto, que en la "brega" se convierte en una actuación de cuerpo y mente, exige una constante atención para hacer cumplir las leyes físicas del equilibrio o desequilibrio, tanto en los ataques, defensas, amagos, variantes, contras o recontras.

Como consecuencia de esta conjunción mecánica y mental, a los luchadores, quizá más que a otros deportistas, se les exige el aprovechamiento de la fuerza de su contrario para vencerlo en la mayoría de los casos, porque es la perfecta ejecución de la lucha la que desequilibra al contrario.

Por eso, la Lucha Canaria es un verdadero arte de la habilidad y de la maña. De aquí que nunca se haya tenido en cuenta el peso de los contendientes para luchar. Uno de sus principales atractivos es ver que un luchador de menos talla y peso, por arte, técnica, y sobre todo, por el aprovechamiento de las fuerzas oponentes, vence a un rival que le supera físicamente, siendo esta cualidad uno de los principales incentivos para la superación técnica.

Las anteriores líneas, con las que he querido poner de manifiesto el axioma científico de la Lucha Canaria, vienen a ser como un extracto de todo este libro, ya que es dicho axioma precisamente donde radica todo lo aquí escrito, y demostrado en cada uno de sus conceptos. No obstante, uno de sus principios, como he dejado señalado, gira principalmente en torno de la ley física. Hay que tener en cuenta que toda posición y desplazamiento del luchador, para poder estar equilibrado, tiene que estar guardando relación con el polígono de sustentación exigido por esa misma ley.

Como consecuencia de ello, tenemos que la gravedad del cuerpo está proyectada dentro de ese polígono de sustentación. La lucha, pues, debe tener como una de sus finalidades el desplazarlo para que se produzca el desequilibrio y lograr así vencer al contrario. Este desplazamiento se obtiene con mayor rapidéz cuanto más violento, o rápido, es el movimiento que tiende a producirlo.

Por otra parte, en cualquier posición que el cuerpo se encuentre, si separamos uno de sus miembros, si flexionamos o inclinamos una de sus partes, el centro de gravedad se desplaza en el mismo sentido. Ahora bien, si lo hacemos con brusquedad, la parte afectada cambia con rapidéz tirando del resto del cuerpo con la consecuente tendencia al desequilibrio o caída.

El centro de gravedad del cuerpo, es pues, el punto de aplicación de la resultante del peso de todas sus partes, no pudiéndosele asignar un lugar fijo en él, por depender siempre de la posición del cuerpo, o de alguna de sus partes.

La situación del centro de gravedad del cuerpo se encuentra, aproximadamente, a la altura del ombligo, en posición de pie. Por tanto, dada la posición de partida para la Lucha Canaria, el centro de gravedad ya no se encuentra en el mismo sitio. El centro de gravedad, en este caso, se ha desplazado hacia adelante, con lo que, se quiere decir que el cuerpo, por lógica, está ahora desnivelado. Si no cae es por la razón de que ambos luchadores se agarran equitativamente y contrarrestan el desnivel. Pero como dejamos demostrado más arriba, el luchador cambia continuamente de posición, siendo así el polígono de sustentación siempre diferente.

Conociendo este fenómeno, el luchador sabe qué lucha o qué movimiento debe hacer en cada ocasión para desnivelar al contrario.

Cuando, a pesar de ello, el luchador no desnivela a su contrario, es porque los momentos estáticos de las fuerzas aplicadas son nulos. También hay que tener en cuenta, en ciertos casos, lo del "campo de caída", que puede obrar como freno o defensa y no como fuerzas propiamente dichas.

Nada puede dar una idea tan clara de las leyes del equilibrio como las fuerzas musculares del cuerpo humano o funciones musculares. Porque para que tenga razón de existir la estática, tiene que haber movimientos, o deformaciones de movimientos, que obliguen al cuerpo o al músculo a estirarse, encogerse o desplazarse. Las causas de los movimientos o deformaciones o desplazamientos, son las fuerzas. Estos movimientos, deformaciones o desplazamientos, son producidos por las fuerzas musculares cuando no encuentran una reacción u oposición de iguales magnitudes que las contrarresten, obligándolos a permanecer en equilibrio.

Cuando actúan dos fuerzas, por ejemplo dos luchadores, y éstas están igualadas actuando en sentido contrario u opuesto, hay equilibrio. Por lo tanto no existe la resultante de esas fuerzas y, consecuentemente, el centro de gravedad tampoco se halla mientras no varíe una de las magnitudes, porque precisamente la fuerza contraria pasa por el punto de apoyo, unas veces, y otras por el de la base de sustentación. Así, pues, para poder mover el cuerpo hay que hallar lo que se llama en Física "momento de la fuerza", encontrándose ésta con relación al punto de apoyo en que se fija. Sin em-

bargo el centro de gravedad tiene que salirse de la base de sustentación para que la resultante dé el desequilibrio.

Asi que, dentro de esta parte de la estática, todas las fuerzas, o fuerzas aplicadas a un cuerpo, están en equilibrio cuando su resultante no existe, es decir, cuando las fuerzas concurrentes no dan lugar a la formación del tríangulo o paralelógramo de fuerzas. Por lo tanto, y como uno de los principios de las relaciones de la Lucha Canaria con el axioma científico en cuanto a la Física tenemos:

1.º.—Dos fuerzas aplicadas al mismo punto con igual intensidad y duración, pero en sentido opuesto, se equilibran, y en el caso de la técnic luchística, los luchadores no caen.

2º.—Cuando un sistema de fuerzas están en equilibrio, es decir, cuando las fuerzas de los luchadores se contrarrestan, este equilibrio no se altera al suprimirse o añadir otras fuerzas que se equilibran entre si.

De estos dos principios se deduce que una fuerza aplicada a un cuerpo puede trasladarse en su misma dirección a otro punto, invariablemente unido al primero. Esto es lo que ocurre a los luchadores cuando se desplazan. Es decir, si el luchador A le aplica una fuerza, en cualquier punto, al luchador B, para moverlo o desplazarlo, el luchador B tiene que oponer otra fuerza igual en intensidad y dirección a la que hizo el luchador A. pero en sentido opuesto entre sí. Y como las fuerzas en este caso se equilibran y se anulan, queda la fuerza del luchador A desplazando al luchador B en la misma dirección que la suya.

Consecuentemente, dos fuerzas iguales se equilibran, es decir, se neutralizan mutuamente sus acciones, cuando por adición de las mismas no resulta ningún par de fuerzas o cuando su suma resultante es nula.

Es decir, que dos fuerzas iguales y contrarias se equilibran. Entre varias fuerzas que están en equilibrio, cada una de las componentes es igual y contraria a la resultante de las otras fuerzas restantes.

Las fuerzas de dos luchadores pueden ser también concurrentes. Ello sucede cuando las aplican en un mismo punto y no tienen la misma dirección.

La resultante de estas fuerzas es otra representada en intensidad, dirección y sentido, por la diagonal del paralelogramo construido sobre los vectores que representan las fuerzas oponentes.

CAPITULO II

E S T I L O S

Deportivamente hablando, estilo es la facilidad con que se ponen en práctica los factores mecánicos de la técnica, buscando con ello rapidez, precisión y armonía. Es decir, coordinar armonicamente los movimientos para que la ejecución del deporte resulte elogiosa. La adaptación de cada individuo a la ejecución técnica no quiere decir que con ello se originen tantos estilos como adaptaciones puedan existir. Los estilos en ciertos deportes marcan una forma definida de ejecución con sus características peculiares. En la Lucha Canaria no caben estas definiciones ni características, y el admitir la palabra estilo es con el fin de considerar que la ejecución ha sido ejecutada limpiamente, con elegancia y con exacta precisión en los movimientos. La finalidad de la Lucha Canaria es el desequilibrar al contrario. Para ello existe un nomenclator técnico amplisimo con el que si se domina prácticamente se logran dichos desequilibrios. Pero ello no requiere ni escuelas ni estilos para su realización. Como he dicho anteriormente, sólo consiste en aplicar los movimientos con exactitud para producir una ejecución vistosa, elegante y precisa. Esa exactitud en la ejecución es la que produce la belleza en la lucha y la categoria en el luchador, y también lo que el aficionado da en llamar "arte" o sea, belleza en la ejecución, artisticidad plástica de los movimientos ejecutados.

A veces la crítica quiere ver escuelas y estilos en un luchador cuando éste lucha mediante levantadas, si lucha bajo o, simplemente, si "agarra" de una forma particular el pantalón o la camisa, etc. Esos detalles no justifican que existan escuelas o estilos de lucha. Cuando el luchador es completo, tanto lucha por alto como por bajo, etc. etc., y si no ocurre así, es que no lo es. La finalidad de la Lucha Canaria es el desequilibrio del contrario y este desequilibrio se presenta por infinidad de caminos, a veces previstos y a veces no, y una de las principales cualidades del luchador es la de aprovechar todas las oportunidades. Las ejecuciones, a veces, no se pueden prever ya que dependen de las posiciones de ambos luchadores en un momento dado, de la intensidad de los movimientos que se están efectuando y de la rapidéz con que se produzcan los desplazamientos.

Las ejecuciones tampoco se dan en el mismo estilo, ya que depende del contrincante la forma en que éstas puedan llevarse a cabo. Cuando un luchador es ya un verdadero entendido en la técnica de la Lucha Canaria, es cuando no permite ni dá ocasión a que el rival ejecute "su lucha" tal como se propone.

El luchador, a veces, para el aficionado poco entendido, resulta genial por el hecho de que en un momento dado ha obrado con suma rapi-

déz y se ha adelantado a la acción del contrario en una posición difícil. Son acciones en que la definición de genial no encaja. Observemos que siempre cuando un luchador vence a su contrario, el hecho a ocurrido porque se ha producido el desequilibrio, a veces de una forma sencilla y otras de una forma compleja debido a los múltiples fenómenos o detalles que concurren en la brega, o mejor dicho, en el instante de producirse el desequilibrio.

CAPITULO III

LA SALA O GIMNASIO

La Lucha Canaria está organizada, principalmente, en clubs de lucha perfectamente federados y acogidos a las directrices y disposiciones, tanto de las Federaciones Regionales de Canarias como de la Federación Española de Lucha en Madrid, de quien a su vez dependen.

No obstante los clubs de lucha no son por si sólos, ni mucho menos, el medio adecuado para crear o hacer al luchador, ni convertirlo en un verdadero conocedor del deporte, ya que el club de lucha no tiene esa finalidad. Pensando en lograr que la Lucha Canaria cuente en el futuro con ese necesario medio, con ese ambiente tan propicio y beneficioso a todo deportista, es por lo que aquí expongo la idea de crear salas o gimnasios, tan característicos, por otra parte, en todas las grandes ciudades y con los que cuentan todos los deportes bien organizados.

La Lucha Canaria precisa también de ese ambiente de organización, de ese calor y confianza que confiere al deportista, al luchador en este caso, el lugar a donde pueda acudir a practicar, a conocer la verdadera técnica de su deporte y sentirse verdaderamente deportista.

La Sala o Gimnasio debe estar constituida de forma que la enseñanza esté organizada y dirigida por Preparadores competentes y titulados.

CAPITULO IV

EL PESO EN LA LUCHA CANARIA

Es asunto de muy diferente apreciación la cuestión del peso en la Lucha Canaria, pues unos opinan que los luchadores deben ser clasificados por su peso, y otros no. Asimismo otros creen que mientras la lucha no sea "corrida", o sea, a una sola lucha, debe ser por peso, y otros que creen que en la evolución de los tiempos se exige la implantación de los pesos porque en casi todos los deportes de lucha prevalece esa clasificación.

En realidad, en la Lucha Canaria nunca se ha tenido en cuenta la cuestión de los pesos en los luchadores, ni esta cuestión ha sido nunca discutida por autoridades sobre la materia, por carecer de interés.

Las opiniones anteriormente expuestas se apartan del principio en que se apoya uno de los principales valores de la Lucha Canaria, como es la de vencer a los más fuertes y de más peso por técnica y conocimiento.

Esta finalidad es la piedra de toque para el perfecto dominio técnico y el punto de partida para el estímulo en una difícil victoria.

Precisamente, los más famosos y mejores luchadores canarios han sido hombres de mediana estatura y cuyo peso oscilaba entre los 70 y 85 kilos. Ha habido excepciones, claro está, pero es que estas han ido emparejadas a un mayor conocimiento técnico del deporte.

Sería, pues, comprometer el espíritu de la Lucha Canaria el llegar a reglamentarla teniendo en cuenta la clasificación de los luchadores en este deporte, por categoría de pesos.

No obstante, en ciertos períodos del aprendizaje sí es conveniente tener en cuenta el peso de los principiantes.. Del resto no debe tenerse en cuenta la diferencia de peso para nada, ya que esa diferencia no encierra ningún peligro para el luchador de menos envergadura.

Los partidarios de la clasificación de pesos se apoyan a veces en que actualmente la lucha no es como antes, o sea a lucha "corrida" o a una sola lucha. Actualmente la lucha o victoria se ventila en una especie de desafío teniéndose que dar dos luchas al contrario para poderlo vencer. Y dicen que esta modalidad resta artisticidad a la ejecución porque el luchador, cuando se considera inferior, recurre a lo que podríamos llamar "cerrojo" y no deja luchar al contrario. Pero ésto también puede ocurrir a una sola lucha y nada justifica una u otra modalidad. El sistema de 3-2 tiene la gran ventaja de que los luchadores tienen la oportunidad de rehabilitarse y demostrar si es mejor o peor que su contrario. En último caso es la técnica la que se impondría de todas formas.

Por otra parte, contrariamente a lo que se cree, la diferencia de peso en los luchadores demuestra, una vez más, que la Lucha Canaria es un verdadero arte de la habilidad donde puede vencer muy bien el menos

fuerte, y generalmente el luchador corpulento y de mucho peso, cuando se vale solo de estas cualidades físicas para vencer al otro más pequeño, pero que conoce la técnica, poco tiene que hacer con él.

Por esta razón, uno de los principios de la Lucha Canaria estriba en no considerar para nada el factor peso en los contrincantes.

CAPITULO V

EL LUCHADOR ¿NACE O SE HACE?

Existe la creencia en algunas personas de que el luchador no se forma, siendo ésto una lamentable equivocación. Sólo pueden opinar así los aficionados o luchadores poco entendidos en técnica luchística. Proviene esta creencia de ciertos individuos que, pese a no haber tenido nunca preparación física ni técnica, han sabido, no obstante, luchar pobremente y a la buena de Dios. Al sentirse poseidos de lo que ellos creen un excepcional don de nacimiento, o sea, la rara habilidad de luchar como sea, piensan que si los demás no nacen con esa especie de don no es posible que lleguen nunca a ser luchadores.

Asimismo el aficionado que así opina está al mismo nivel que esos luchadores mediocres. Si a un luchador no se le entrena, ni se le prepara ni se le dirige, ni se le enseña, es lógico pensar, si lo vemos superior a todos los demás, que entonces sí ha tenido que nacer luchador.

La Lucha Canaria está basada en una mecánica, una técnica y unos movimientos marcados y precisos, y éstos, naturalmente, hay que aprenderlos. Con lo que si puede nacer una persona es con una especie de vocación natural, de gusto o inclinación hacía lo que le gusta practicar o ejercer. Al nacer con esa inclinación, lógicamente tiene una gran ventaja sobre los demas para desempeñarlo, para ser luchador en este caso. Pero es bien sabido que no basta con eso. Es imprescindible aprender los movimientos y la mecánica o técnica de la Lucha Canaria, formarse y hacerse luchador en una palabra.

En Canarias existen miles de luchadores en estos momentos. No obstante, son pocos los excepcionales que puedan señalarse como verdaderos maestros técnicos del deporte.

Así llegamos a la conclusión de que el luchador no nace sino que se hace como consecuencia del perfecto aprendizaje y completo entrenamiento.

Aprendida la mecánica de las luchas con todas sus características y sutilezas, con todas sus ilaciones o derivaciones y posiciones, más un entrenamiento. que le lleve al rendimiento máximo, ya tenemos al luchador más o menos completo. En el entrenamiento, pues, reside lo más importante, ya que por muy técnico que sea un luchador o un atleta, si éste no entrena, o entrena mal, deportivamente no es nadie y se porta como el peor de todos, siendo vencido fácilmente.

El profano o el aficionado, y hasta el mismo luchador a veces, desconocen la verdadera importancia que encierran los entrenamientos, sus

complejidades fisiológicas y sus repercusiones en el organismo dedicado al deporte.

Este aspecto ya pertenece a la rama de la Medicina Deportiva, aunque, como podemos observar, sería interesantísima su exposición para dar a conocer en qué forma los reflejos y las contracciones musculares se suceden a través de las repercusiones cerebrales y se traducen en sutilezas técnicas del deporte o ejercicio.

El entrenamiento afecta a todo; a la condicion, a la forma, a la clase y al estilo. Cambia completamente al organismo y afecta también el ejercicio físico, a la voluntad, a la decisión y a la coordinación.

Naturalmente la fisiología del entrenamiento abarca todo, pasando por el factor muscular, por el cardiovascular, respiratorio, nerviosos y sus principales derivaciones como son: la coordinación como el automatismo, la facilitación o reflejos, la excitación latente y la idea de ataque o movimiento en general.

Así vemos cómo el organismo del luchador tiene que estar perfectamente entrenado tanto física como técnicamente, de lo contrario no reuniría las condiciones naturales para la práctica del deporte. Y no debemos olvidar que todas las peculiaridades que observemos en el luchador y todos esos fenómenos, que el poco entendido de la Lucha Canaria cree que proviene del nacimiento, no son, ni más ni menos, que producto del entrenamiento y la asimilación técnica, basado todo ello en una clara inteligencia para interpretar la mecánica de la Lucha Canaria.

El mismo preparador si desea ser un gran entrenador de lucha, tiene que olvidar esa idea compleja de que el luchador nace, y tener por descontado que el aspirante a luchador que no crea verdaderamente en la preparación técnica y física, no será nunca deportista ni debe jugar a practicar el deporte.

CAPITULO IV

EL PREPARADOR ¿NACE O SE HACE?

La misma idea equivocada que existe acerca de que el luchador tiene que nacer, suele tenerse del preparador de Lucha Canaria. Nada más lejos de la realidad.

El preparador tiene que formarse, porque es quien verdaderamente tiene que entender de lucha y dar a ésta su verdadera interpretación para, a su vez, enseñarla a los demás.

Esas ideas, como queda demostrado anteriormente, son absurdas y propias de incapacitados para el deporte. A nadie con sentido de cultura deportiva se le ocurre decir esos disparates.

Infinidad de deportes existen en los que sus preparadores y sus árbitros no han practicado el deporte y son de una categoría indiscutible, y todos desde el menos al más entendido de los que practican el deporte, le reconocen su valía.

Ser preparador de Lucha Canaria no es precisamente enseñar o preparar a un luchador diciéndole: "Mira, cuando yo luchaba, tiraba a los hombres así y así" O sea, con las dos o tres luchas que él únicamente sabía. O bien le dice: "Mira, cuando un luchador se me ponía así o me atacaba por esta lucha, yo le hacía esto".

Si eso fuera así y esa fuera toda la enseñanza, en realidad no podrían formarse preparadores.

Para ser preparador verdaderamente éste tiene en principio que conocer la Lucha Canaria en sus más mínimos detalles, movimiento por movimiento, posición por posición y desplazamiento por desplazamiento.

Tiene que instruirse, documentándose para ello de todo su proceso técnico, tanto en teoría como en práctica, asimilando en esta forma el verdadero proceso que debe enseñar después al alumno hasta hacer de éste un verdadero luchador.

Asimilando esa técnica, esas sutilezas y fenómenos que envuelve toda ejecución, todo movimiento y posición, bajo los principios de las leyes del equilibrio y desequilibrio, penetrará en las causas y en la génesis de las luchas; se irá formando, en una palabra, con la misma lógica que lo hace cualquier preparador en otro deporte.

Así tenemos que el preparador, como tal, no precisa ni siquiera de la condición de haber sido luchador. Sólo precisa conocer a fondo la Lucha Canaria, sabiéndola explicar y demostrar. Hay grandes preparadores de

fútbol y de boxeo que no practicaron nunca dichos deportes. Es, pues, una idea retrógrada pensar que es necesario haber practicado el deporte que se va a enseñar. Eso ocurre cuando no hay preparadores y el preparador resulta como una exclusiva de los que han practicado el deporte.

El deporte de la Lucha Canaria se presta más que ningún otro a conocerla sin haber sido luchador, precisamente por estar cimentada en las leyes físicas del equilibrio. Dentro de esas leyes existen luego una serie de circunstancias posicionales y de características individuales que la embellecen, haciéndola interesante y emocionante.

En consencuencia, quien verdaderamente desee hacerse preparador no encontrará para ello, si se basa en los citados principios, ninguna clase de dificultades.

CAPITULO VII

EL MAESTRO O PREPARADOR

Si se siente el impulso de aprender, si se tienen deseos de conocer e instruirse en cualquier materia, lógicamente han de tomarse lecciones de un maestro o instructor, el preparador en este caso. Como consecuencia, hay que convertirse en su alumno o discípulo para poder recibir su enseñanza.

Los que hasta hoy se han iniciado en la práctica de la Lucha Canaria, se han encontrado con que sus deseos y aficiones se han convertido en muy poco, o casi nada. Y ello por carecer del preparador que les enseñara como es debido.

El maestro o preparador es quien hace avanzar, o pone al discípulo en camino de que avance guiando su aprendizaje, su inteligencia y sus facultades; le corrige, le explica, le demuestra y lo prepara. El alumno, por su parte, asimila, aprende, se forma y se hace un deportista o un luchador. El que se inicia en el aprendizaje depende del maestro, y para ello tiene que entregarse a éste, creer en él, y es como el modelo de la enseñanza. Así, pues, existiendo el preparador o maestro, ya la función del discípulo sólo sería comprender, asimilar e imitar hasta prepararse en todos los órdenes, tanto físicos como técnicos. El camino con el maestro, o preparador, es trazado de una forma más llana y el avance en el aprendizaje sería más seguro, metódico y progresivo.

A la sombra del maestro, o preparador, el discípulo llegaría a crear su propia personalidad técnica, siendo entonces cuando podría avanzar sólo si sus fuerzas son tales como para haber comprendido y asimilado bien la técnica.

Así como todos los deportes tienen sus preparadores, gimnasios, medios de preparación y aprendizaje físico y técnico, la Lucha Canaria precisa también de ellos, necesita ese ambiente que se respira en todos los ámbitos deportivos, donde el preparador es el núcleo alrededor del cual se mueve ese mundo que afluye al gimnasio, por el afán de preparación, por la discusión de las formas aplicables en la parte técnica y práctica del deporte, y por los métodos de enseñanza. La Lucha Canaria precisa también de esos nuevos horizontes y lugares a donde se acuda a aprender, a conocer a fondo el deporte.

En realidad, la labor del preparador es una función difícil y delicada, ya que, siendo el preparador quien tiene la responsabilidad de que el aprendiz llegue a saber luchar bien, es imprescindible que aquél tenga la vocación de enseñar, sepa despertar el interés y entusiasmo precisos para hacer fáciles y asimilables las explicaciones, tanto técnicas como gimnásticas.

El maestro o preparador, para merecer ser considerado como tal, debe tener un conocimiento profundo de toda la técnica de la Lucha Canaria, no ignorando el más mínimo detalle de movimientos, posiciones, desplazamientos, colocaciones y de aunación técnica. Conocer las cualidades físicas y síquicas de sus alumnos para poder dirigirlos y adaptar la enseñanza a sus facultades de asimilación. Saber corregir las faltas, demostrar toda la ejecución y aclarar toda duda sobre la técnica luchística. Debe, además, tener un amplio conocimiento sobre la educación física y medicina deportiva, conocer la perfecta interpretación del Reglamento, saber organizar y dirigir un gimnasio y conocer la idiosincrasia técnica de todas las figuras de la época.

El preparador debe tener un alto concepto de la enseñanza, creer en ella y empezar sus funciones de preparador predisponiendo y convenciendo a sus discípulos de que tiene que ver en el método y la obediencia a sus explicaciones, la forma más rápida de llegar a saber a luchar. Esto es importantísimo para poder progresar. Cualquier enseñanza si no está basada en el principio de creer en ella, es un fracaso. Por lo tanto, hay que perseguir la convición del atleta y la absoluta adhesión a la enseñanza. Esto, en parte, se consigue con las explicacions sencillas, basadas en el rigor científico las cuales anularían rotundamente esas afirmaciones gratuitas e ilógicas de los que no conocen bien la Lucha Canaria y se meten a opinar de ella.

A la hora de empezar la enseñanza de la Lucha Canaria, el preparador se encuentra con el natural problema del hombre en sí mismo, es decir, con la personalidad individual de cada alumno. Y en cada caso concurren una serie de fenómenos dignos de tener en cuenta, para que no se malogren los buenos propósitos, tanto del preparador como del aprendíz. Esos fenómenos son, naturalmente, los que diferencian a uno de otro aprendíz, o a un luchador de otro, siendo aquí donde el preparador demostrará su capacidad, ya que lo contrario equivocaría la trayectoria y la evolución técnica del aprendíz.

Pero sea cual fuere el programa que se propusiera llevar a cabo el preparador, o el que le haya sido aconsejado por la Escuela de Preparadores, existen en la Lucha Canaria una serie de puntos básicos que son ineludibles en toda enseñanza. Esos puntos son los siguientes:

1.—La correcta posición de partida o "guardia" de la Lucha Canaria.

2.—Exigir las posiciones perfectas en cada una de las luchas, ataques, amagos, remates, defensas, contras y recontras.

3.—Explicar las ejecuciones de las luchas de una forma precisa y dentro de ellas, concretarse en todos los detalles, exigiendo su perfecta ejecución.

4.—Precisar qué partes y qué musculos hay que mover, cuáles hay que desplazar y qué dirección debe tener cada uno de ellos.

5.—Cuáles son los músculos que intervienen en cada una de las luchas o cuáles son los más solicitados.

6.—Analizar las posiciones intermedias entre cada una de las fases de los movimientos.

7.—Definir en cada lucha las posiciones de los brazos, de las piernas, del tronco y de la cabeza.

8.—Distinguir bien las partes del cuerpo que deben permanecer inactivas en la ejecución de las luchas y sus derivaciones.

9.—Enseñar la velocidad de cada movimiento, en cada ejecución.

10.—Controlar y perfeccionar la coordinación y aunación de los movimientos para la perfecta ejecución de la lucha.

11.—Tener en cuenta los factores de fuerza y velocidad.

12.—Cómo llegar a dirigir al deportista para sacar de él todo el rendimiento y todo el provecho mediante el entrenamiento.

13.—No permitir que los luchadores, o aprendices, aprisionen en una actitud férrea o inmovilizadora el cuerpo del contrario, pues tanto el cuerpo de uno como el de otro, deben tener soltura y libertad de movimientos con el objeto de hacer posibles toda clases de ejecuciones y desplazamientos, evitando así violencias y brusquedades.

Es natural que cada una de estas fases del aprendizaje no se pueden enseñar en una sesión de entrenamiento, sino que se requieren muchas sesiones de práctica para llegar al dominio de cada uno de los movimientos en las ejecuciones.

Tanto el aprendíz como el preparador, tienen que hacerse a la idea de que todo movimiento y toda lucha requieren las necesarias repeticiones y correcciones hasta llegar a saberla ejecutar con precisión. Esta idea debe ser en el aprendíz un fenómeno tan natural que llegue a convertirse en la base primordial de todo entrenamiento o aprendizaje. No se es luchador por el sólo hecho de tener una idea de cómo se ejecutan todas las luchas. El luchador, para serlo en verdad, tiene que saber ejecutarlas una por una, con rapidéz, precisión y seguridad; de lo contrario no existe razón para considerarlo como tal.

Una vez empezada la enseñanza técnica, el preparador observará la tendencia de los principiantes a realizar movimientos bruscos o violentos, sin finalidad alguna, siendo ésto lo primero que hay que corregir, empleando todos los medios de persuación para que desaparezcan, hasta demostrar que en la Lucha Canaria no existen violencias ni golpes, ni razón para ocasionarlos.

Así, pues, para llevar a cabo la práctica de la Lucha Canaria ha de saberse emplear la técnica, aplicando las energías con la inteligencia precisa para lograr el desequilibrio del contrario.

En el aprendizaje de la Lucha Canaria, como ocurre en cualquier otra materia, el principiante demuestra una ignorancia y torpeza absolutas, defectos que se superará totalmente aprendiendo la teoría y llevando ésta a la práctica en asíduos entrenamientos.

El aprendíz tiende también a formarse una gran confusión con la cuestión simétrica de las posiciones, en tanto que no se vaya dando perfecta cuenta de cómo es cada lucha, y mientras no se forme la verdadera idea o imagen mental de cómo es, la realiza de forma casi opuesta a como es en realidad.

No obstante, estos obstáculos de comienzo que son perfectamente normales, desaparecen con la práctica bajo la dirección del maestro o preparador bien capacitado, que terminará por allanarlos hasta su total eliminación.

Tratándose de neófitos, o sea, principiantes, que desconocen totalmente la Lucha Canaria, podría emplearse el siguiente sistema.

Primera fase.—Comprender el período de ambientación en la brega, así como el llegar a dominar la posición de partida, es decir, ambientar al principiante para que se vaya haciendo a la posición peculiar que tiene la Lucha Canaria y dentro de ésta sepa moverse con soltura.

Segunda fase.—Comenzar la ejecución de una lucha por partes (sin pretenciones de derribar al "ayudante"). Por partes quiere decir, que todos los movimientos característicos de esa ejecución que se esta ensayando, se aprendan suavemente, viendo cómo son y qué hay que hacer hasta aprenderlos todos. Estos movimientos deben ser ejecutados en actitud pasiva para estudiar cómo se mueven los miembros, cómo se contraen y cómo se desplazan.

Tercera fase.—Cuando se conozcan ya todos los movimientos de esa lucha, se van repitiendo progresivamente muchas veces, hasta que la lucha o ejecución se pueda realizar perfectamente, automáticamente, como por inercia. Todo esto ha de realizarse sin que el "ayudante" oponga ninguna resistencia ni impida la libertad de movimientos en el aprendiz, a fin de que éste logre darse perfecta cuenta de cómo se llega a realizar dicha lucha y pueda adquirir seguridad. De no llevarse a cabo así, el aprendíz nunca aprendería esa ejecución. Además, desconocería su coordinación a causa de la resistencia ofrecida por su compañero.

Cuarta fase.— Aprendida la lucha verdaderamente como es, se realiza seguidamente procurando ahora que el "ayudante" se defienda un poco, a fin de que el aprendíz busque la abertura propia para su ejecución. Es decir, para que aplique ahora los movimientos que anteriormente aprendió dentro ya de ciertas dificultades.

Quinta fase.—Procurar realizar la lucha con la completa oposicion del "ayudante", que en este caso pasaría a desempeñar el papel de un verdadero rival que trata por todos los medios técnicos de que el aprendíz no lo venza tan fácilmente como en las cuatro anteriores fases.

Obsérvese que he dicho medios técnicos, queriendo decir con ello que el contrario debe defenderse y contraatacar con luchas y no impidiendo ni obstaculizando deliberadamente la acción de la lucha.

Es de tener muy en cuenta, que el neofito o aprendíz tiende siempre a salirse de toda advertencia y de toda regla, en principio; quere realizar los movimientos por cuenta propia, sin ton ni son, cosa que no se le debe permitir. Por el contrario, se le ha de obligar a empezar de nuevo, tantas veces como sea preciso, ya que, en su iniciativa equívoca no asimilaría la lucha, ni llegaría a aprender una sola ejecución. Bien entendido en la definición de que aprender una ejecución es saberla realizar con exactitud, precisión, rapidéz y sin titubeos.

Otra modalidad para iniciar la enseñanza podria ser la siguiente: el preparador, en la sala o gimnasio, coloca a sus alumnos alrededor del

"terrero" en actitud de completa atención, comenzando la clase técnica con la exposición teórica de la lucha o ejecución correspondiente. Hace primeramente un comentario sobre ella, habla de la coordinación técnica, de la excitación latente y continuidad de movimientos, orientando a los alumnos con todas las explicaciones que estime convenientes a este fín, hasta que ellos tengan una idea clara de lo que conduce a la asimilación de la lucha y poder llevar a feliz término las ejecuciones. Dentro de esta exposición técnica, el preparador procurará inculcar a sus alumnos ante todo el espíritu de lucha, de acción y decisión en los ataques, defensas, amagos, contras, remates y demás movimientos conducentes al logro perfecto de cada lucha. Terminada la exposición teórica y el proceso detallado de cada uno de los movimientos, se pasa después a la práctica de la siguiente forma: el preparador "agarrado" con el aprendíz, le explica a la vez que los va ejecutando, cada movimiento. Todo muy despacio, a fín de que los demás alumnos puedan ver la trayectoria que van siguiendo los citados movimientos uno tras otro. Primero lo hace todo muy lentamente, recalcando en alta voz los puntos claves de la posiciones necesarias para que la lucha salga bien.

Después es el aprendíz quien intenta realizar la lucha, bien "agarrando" con el preparador o con un "ayudante". Mejor aún con un "ayudante" o compañero de su misma envergadura y peso. Así, al llevarse a cabo la lucha con un "ayudante", el preparador observará todos los defectos que tiene que ir corrigiendo, uno a uno, obligando al aprendíz a volver a repetir los movimientos, muy despacio, tantas veces como sean precisos, hasta que éste se de perfectamente cuenta de cuál es el proceso a seguir en la ejecución y ver cómo se da el fenómeno de la coordinación técnica, finalidad ésta de todo aprendizaje. Tanto el preparador como el aprendíz o luchador deben tener siempre presente que si una lucha no llega al grado de perfección que lógicamente debe tener, es porque los movimientos que para ello se requieren no se han realizado con precisión, o porque existe algún otro fallo que lo impide. Así, pues, la ejecución debe ser estudiada en todos sus pormenores y detalles, repitiéndola infinidad de veces, hasta lograr realizarla con toda exactitud. No obstante, llegar a perfeccionar las ejecuciones es lo más elemental en el conocimiento técnico de la Lucha Canaria.

Para la completa asimilación de la lucha es imprescindible formarse la imagen mental de ésta y de todo su proceso mecánico. Tener en la mente un concepto claro y cabal de cómo es. Por esta razón, el proceso de asimilación debe ser lento, pero progresivo. Tener presente que cada lucha o ejecución se compone de varios movimientos y posiciones indispensables, y que cada uno de ellos ha de saber aplicarse a su debido tiempo con la colocación y exactitud precisos. El camino más seguro para llegar a ello es la REPETICION. Pero repetición con propósito de perfeccionar la ejecución, eliminando obstáculos, dando soltura y facilidad a los movimientos hasta lograr el total automatismo de ellos.

Enseñar al aprendíz que, sea cual sea la posición de su cuerpo, tiene que permanecer en constante equilibrio y estar siempre bien afirmado en el suelo. Esta seguridad, la mayoría de las veces, la da de por sí la contínua práctica de "agarrar". Y para conseguir este perfecto equilibrio, el aprendíz debe estar continuamente atento y observando la trayectoria que llevan los movimientos del contrario, para saber cuadrarse bien y colocar su cuerpo de forma que contrarreste los impulsos de éste.

Es preciso advertir siempre a los alumnos, cuando éstos adquieren una mala posición que, en tal caso, pueden ser atacados por cualquier lucha o por las que les indique el preparador y qué luchas deben hacer a su vez cuando vean al contrario en esa misma posición.

Cuando una "agarrada" se ha paralizado, o ha quedado ostaculizada por el equilibrio de las fuerzas y la tendencia es emplear lo que podríamos llamar "fuerza bruta", los luchadores deben pararse en la posición en que quedaron haciendo fuerza, y bajo la dirección del preparador buscarle el giro a seguir de esta lucha o posición para aclarar cómo se logra la caída en este caso.

Aparte de todos estos conceptos teóricos y de todos los consejos aquí expuestos, el preparador debe contar con su personalidad e iniciativa propias, para llegar a la conclusión, o convencimiento, de que todo neófito, o principiante, puede convertirse en un buen luchador. Teniendo presente que lo principal es saberlo formar. y para ello es preciso que el preparador se compenetre perfectamente con las cualidades físicas y volitivas de su alumno.

Lo principal en estos casos es llegar a descubrir todos aquellos defectos que obstaculizan su aprendizaje y corregirlos uno a uno, hasta su total eliminación.

En la mayoría de los casos, al principiante no se le da la lucha porque sus defectos, sus inclinaciones erróneas luchando, se lo impiden. Por lo tanto, es la labor del preparador lo que debe hacerse notar de una u otra forma, ya que el luchador si no aprende es porque son varios los detalles que lo impiden y es el preparador a quien toca procurar que los elimine o corrija, poco a poco y uno por uno.

En la capacitación técnica, el luchador debe ser siempre exigente; observar las luchas de sus compañeros o contrincantes, estudiarlas, buscarles sus defensas y contras, hallar, en fin, la forma de superarse.

Una de las cualidades más importantes del preparador es la de conocer todos los tiempos y movimientos de que se compone cada lucha. Conocerlos por separados, uno por uno, y luego saber aunarlos en un solo impulso de acción. Esto es vital para poder demostrar el por qué es realizable, una lucha y por qué no lo es.. A este grado de conocimiento sólo se llega teniendo una idea exacta de cada una de las ejecuciones.

Aparte de estas consideraciones técnicas, o desarrollo de las ejecuciones, hay que tener también en cuenta otras causas que imposibilitarían la realización de una lucha, y éstas pueden obedecer a que el aprendíz o luchador no realiza bien los movimientos de coordinación por carecer de automatismo. No emplea la suficiente energía en la acción para producir el desequilibrio. Esto obedece a que puede tener mal colocada alguna parte de su cuerpo que impida la entrada perfecta de colocación, de la zona conveniente. Que el campo de caída no haya sido liberado o bien calculado. O bien, que el ejecutante no haya sabido buscar a su cuerpo, o a cualquier parte de éste, la adecuada colocación o entrada para realizar la lucha. También puede ocurrir que los luchadores estén de tal forma "agarrados" el uno al otro, que dificultan la lucha y todo movimiento.

Generalmente, el fallo en las ejecuciones consiste en que el ejecutante no sabe encajar los movimientos con exactitud para el desequili-

brio del contrario. Este es el principio que debe tener siempre muy presente el luchador. Por lo tanto debe procurar que cuando ejecute una lucha todos los movimientos y la mecánica de las zonas anatómicas que aplica deben ser contundentes y emplear la suficiente habilidad y rapidéz para encajar la aplicación técnica. Si no obrara bajo estos principios sus intervenciones serían imprecisas, fortuitas o a medias.

Naturalmente, el preparador tiene que poseer unos conceptos amplísimos de todo el proceso tecnico de las luchas. Estas tienen unos principios elementales, como son el movimiento y la acción, y como las ejecuciones hay que buscarlas dentro de estos fenómenos, hay que provocarlos y, entonces, saber atacar cuando esos movimientos pasan por la línea del ataque correspondiente, recurriéndose, claro está, al nomenclator técnico.

Toda ejecución requiere su colocación adecuada y todo desplazamiento que se hace va dando ya una colocación para, desde ella, iniciar la lucha o ataque. Lo mismo ocurre cuando parece que finaliza un ataque, y digo parece, porque en realidad el ataque no tiene razón de finalizar si no es con la victoria o derrota o una justificada fatiga muscular.

Debemos observar que cuando un ataque no ha tenido éxito ambos luchadores quedan en una nueva posición, que para alguno será ventajosa. Lo interesante es aprovecharla, sacarle partido, no debiendo los luchadores perder nunca esta ocasión de ataque. Como podemos observar, ésto lleva consigo un principio que consiste en lo que llamamos "continuidad de movimientos" y en donde imperceptiblemente las luchas tienen una ilación general y continua, basada en dicho principio. Como hemos dicho, una ejecución da lugar a la otra, y así sucesivamente, aunque en muchos casos haya que precisar, o mejorar, algunos detalles posicionales o de colocación y, en resúmen, lo que es indiscutible es que sin continuidad de movimientos la lucha carece de sentido y de emoción.

Los luchadores no deben olvidar este principio de la "continuidad de movimientos", porque en él reside la base de poder llegar a ser un luchador de clase, o un verdadero técnico. Para que este principio se dé, los luchadores han de tener presente que su actitud en el agarre tiene que ser sin aferramientos ni inmovilizaciones, a fin de que ambos cuerpos tengan soltura y libertad de acción.

En cuanto al concepto en sí de la lucha o ejecución, tanto el preparador como el luchador deben de saber que el movimiento directo de ataque está implícito en la lucha básica descrita. Es decir, la ejecución no pierde su definición ni naturaleza por el hecho de que, dadas las circunstancias o peculiaridades del luchador, la lucha sea realizada con ciertos detalles que no recoge la descripción en el método.

Por ejemplo, observemos la lucha que en el método denominamos "Virada" por que sencillamente es un viramiento o una torsión que realiza el ejecutante hacia la derecha, pero esta torsión o virada la hacen con unos detalles diferentes uno y otro luchadores.

Unos aprisionan fuertemente ambas boca-piernas, despiazan su hombro derecho hacia adelante un poco, introducen su pierna derecha entre las piernas del contrario, y apoyando el brazo derecho en el muslo derecho de su rival, es cuando ejecutan la virada impulsando al contrario al suelo, casi a pulso.

Realizando la "virada" de esta forma, hay que emplear mucha fuerza y mucha preparación. Sin embargo, esa misma lucha se puede realizar sin esas características. Como está en el método es la forma más natural y rápida y sencilla de ejecución. Tener en cuenta que los pequeños detalles o pequeñas diferencias en la ejecución no varían la definición ni la naturaleza de la lucha.

CAPITULO VIII

RELEVO DE LOS LUCHADORES EN EL SISTEMA DE 3-2

En el capítulo VII y X del Reglamento de la Lucha Canaria ya se indica lo que debe hacerse en el sorteo y relevo de los luchadores. Con ello queda claro en el capítulo X que cada bando separa a dos de sus luchadores dispuestos para bregar, colocándolos separados o distanciados de los demás compañeros.

La lucha empieza entonces de la siguiente forma: De esos 4 luchadores que previamente han sido separados, dos de ellos, uno de cada bando, pasan al terrero para proceder a la brega o lucha. Una vez efectuada la lucha o transcurrido el tiempo reglamentario, se retiran, y vuelven a colocarse donde estaban, pasando al terrero los otros dos. Terminada su primera agarrada o lucha o transcurrido el tiempo reglamentario, también se retiran, colocándose donde estaban y volviendo a salir los dos del principio.

El sistema de 3-2 en la Lucha Canaria quiere decir que hay que tirar dos veces al contrario para considerarlo vencido. Más, si los luchadores se vencen simultaneamente uno a otro, entonces intervienen por tercera vez para lograr el desempate o lucha decisiva que da el vencedor.

El intercalar una pareja es con el objeto de que la anterior descanse un poco.

Eliminado ya un luchador, el capitán o preparador de su bando ordena la salida de otro que a su vez se enfrentará a quien venció al anterior.

Según la regla XII del Reglamento, ningún luchador podrá retirarse del "terrero" sin haber derribado a dos contrarios como mínimo o a un número par de ellos. Quiere esto decir que si un luchador ha vencido a dos contrarios puede retirarse del "terrero", pudiendo volver a salir más adelante, cuando el preparador o capitán lo crea conveniente, pero si no desea retirarse y quiere seguir luchando, entonces tiene que volver a tirar a otros dos seguidos.

Y así se va sucediendo la lucha, y a luchador vencido, luchador sustituído por otro para enfrentarse al vencedor, o bien al contricante que le sustituya.

Lo expuesto hasta aquí sólo se refiere al procedimiento mecánico de cómo se desarrolla la "luchada" en su proceso de salida de los luchadores.

Aparte de este proceso mecánico para el desarrollo de la lucha, el

relevo o salida de los luchadores es de vital importancia técnica para el posible logro de la victoria de un equipo, o de una derrota mínima.

Enfrentar un luchador a otro es una labor sumamente delicada cuando se quiere lograr un buen enfrentamiento y que las cosas no salgan a merced del azar. Para ésto es preciso un preparador bien capacitado técnicamente y conocedor de sus luchadores para saber dirigir y orientar y escoger.

En principio debe procurar presentar siempre a sus luchadores bien preparados física y técnicamente, a fin de que puedan responder a sus observaciones y saquen el mayor rendimiento a sus "agarradas".

También debe conocer el preparador por su sicología técnica la forma y facultades del luchador contrario, pudiéndose así prevenir y orientar al suyo. Por muy preparado que esté un luchador, siempre tiene puntos vulnerables y fallos técnicos de los que hay que aprovecharse para vencerlo. Eso les ocurre a todos los deportistas y con esa idea inteligente se debe luchar, siendo un grave error táctico tratar de ignorar las cualidades, virtudes y fallos más sobresalientes del contrario.

El preparador, a la vista de los luchadores que ha sacado el bando contrario, procurará enfrentarles rivales de más o menos peso y valía técnica que aquéllos. Si se tiene en cuenta esta proporción, todas las "agarradas" son emocionantes y vistosas.

Generalmente ambos bandos, en las primeras "agarradas", suelen sacar a los luchadores menos competentes, y mientras el equipo contrario no tome ventaja en el marcador debe irse manteniendo la misma tónica de sacada.

No obstante, en el caso en que el bando contrario aventaje en más de dos puntos o luchas en el marcador el entrenador o capitán debe sacar un luchador que sin ser "puntal", es decir, de los mejores, sea capaz de restablecer la puntuación, y si esta táctica no da el apetecido resultado, se recurrirá entonces a sacar a los mejores, o "puntales". No obstante, se corre el riesgo de que éstos puedan estar agotados al llegar a enfrentarse a los puntales del bando contrario, si es que no caen antes.

Si pese al esfuerzo del "puntal" no ha caido y ha nivelado el marcador, cumpliendo la regla XII del Reglamento debe retirarse y descansar un poco.

Al sacar a un luchador, su preparador debe indicarle algunos detalles técnicos peculiares en su rival de turno. Esto requiere un profundo conocimiento técnico de la Lucha Canaria para poder orientar con buenos resultados.

CAPITULO IX

LOS CINTURONES

En la Lucha Canaria tradicionalmente no han existido los cinturonos. No obstante, al establecer la metodización de ésta, para el aprendizaje había que contar, en principio, con un gimnasio o lugar donde esta metodización se lleve a cabo, con todos los medios de organización al alcance. Había que disponer del tratado que obrara como base a esa organización entre estos medios, hay que disponer de preparadores, y la mejor forma de graduar esa enseñanza, a mi juicio, de una forma positiva y racional, son los cinturones.

Los cinturones sirven sencillamente para marcar la pauta durante el aprendizaje técnico o conocimiento mecánico de la lucha. Son además, un estímulo, un distintivo para saber el grado de preparación y a que altura se halla un aprendíz sobre la técnica de la Lucha Canaria. Y para que la enseñanza pueda ser progresiva, metódica, eficiente, clara y organizada, la forma más ideal de lograrlo es con la aplicación de los cinturones, o algo similar.

Los cinturones pueden ser los mismos que tiene la Federación de Lucha para designar a los siete primeros clasificados en los campeonatos individuales, pero con el fin de que estos mismos cinturones sean los que nos vayan a servir de pauta y estímulo en el aprendizaje, les he asignado a cada uno de los cinturones un grupo de luchas básicas que aprender y que son las que forman los principios elementales en el conocimiento mecánico de la Lucha Canaria.

Los cinturones son los siguientes:

1.—Cinturón blanco.
2.— id. amarillo
3.— id. anaranjado.
4.— id. verde.
5.— id. negro.
6.— id. rojo.
7.— id. azul.

CINTURON BLANCO.—Los alumnos, en principio, pasan por el cinturón blanco. Consiste éste en saberse el Reglamento de la Lucha Canaria, así como los conceptos técnicos afines al deporte.

CINTURON AMARILLO.—Comprende las siguientes luchas: Cango derecho por dentro, Cango derecho por dentro girado, Pardelera, Cadera, Zancadilla y Virada.

CINTURON ANARANJADO.—Comprende el Desvío, Toque por dentro, Dobladilla, Toque para atrás, Atravesada, Cogida de corva y Sacada de aire.

CINTURON NEGRO.—Comprende la Sentadilla, Cogida de tobillo derecho por dentro, Cogida de tobillo derecho por fuera, Cogida de tobillo izquierdo por fuera, Chascona, Tronchada, Cogida de muslo.

CINTURON ROJO.—Comprende Cogida de muslo y levantada, Cogida de muslo levantada y remolino, Levantada con ambas manos en las boca-piernas y remolino derecho, Levantada con ambas manos en las boca-piernas y remolino izquierdo, Levantada por ambas boca-piernas y vuelto a la posición de partida, Revoleadas.

CINTURON VERDE.—Traspiés derecho, Traspiés izquierdo, Desvío por fuera, Cango derecho por fuera, Cango chascón, Cango izquierdo por dentro y Agachadilla.

CINTURON AZUL.—Comprende el dominio de todas las luchas ejecutadas a lo derecho y a lo zurdo.

CAPITULO X

EL ENTRENAMIENTO
(GENERALIDADES)

El entrenamiento y la educación física son el medio que proporciona al deportista su fuerza, agilidad, flexibilidad y su equilibrio fisiológico. En una palabra, su "forma física" para poder practicar la especialidad deportiva.

Todo atleta tiene que hallarse en perfecta preparación física y técnica para poder rendir. De ahí que el entrenamiento sea necesario e imprescindible, no pudiendo por ningún concepto prescindir de él. El atleta que no entrena estropea su organismo, arriesgando hasta su salud.

Con el entrenamiento se consigue toda la fuerza muscular y la resistencia física a la fatiga y al decaimiento, puesto que un deportista entrenado concienzudamente ha vigorizado en su organismo la función desintoxicadora, alejando la fatiga y ,consecuentemente, se mantiene apto para toda la función a que ha de someterse en la lucha. En ese cauce de preparación se logran el perfecto rendimiento, la forma y la clase.

Lógicamente, mientras el organismo no se encuentre preparado no debe practicarse el deporte.

El entrenamiento prepara al organismo a una mayor resistencia, porque la eliminación de las toxinas, producidas por el ejercicio es más rápida, más completa. Todo en el organismo funciona mejor, y se activa tanto en el orden síquico como físico y anatómico. Así, en esta forma, el atleta recibe todos los beneficios que debe poseer para practicar la especialidad deportiva, tales como condición, forma, clase y estilo. Su condición se ve expresada con el entrenamiento por su peso, su fuerza, su agilidad y flexibilidad. Es decir, ha logrado un completo equilibrio fisiológico, especialmente por su perfecta nutrición.

La condición y la forma parecen marchar al unísono, como si fueran una misma cosa, pero la realidad los diferencia.

Si bien la condición del atleta es el equilibrio fisiológico del que antes hablaba, la forma es el momento en que el atleta o luchador se encuentra en su verdadero apogeo de rendimiento. La forma es ese lapso de tiempo en que el atleta parece invencible, cuando tiene la impresión de que no hay obstáculo ni rival que lo detenga en su camino hacia el triunfo.

Pero esa situación es pasajera por naturaleza. Es inestable. El atleta o luchador, llegado un momento, observa que algo le falla, que decae. También cuando se teme llegar al decaimiento suele caerse en el sobreen-

trenamiento o surmenage. La forma puede alterarse por cualquier causa, cualquier cambio de ambiente o de vida, pero pasado un corto período puede volver a sentirse el atleta de antes.

Independiente de estas dos cualidades existen la clase y el estilo. La clase es la que nos hace ver en el luchador unas cualidades innatas, como son la disposición física y síquica para la práctica del deporte.

El estilo es la aplicación o forma de realizar la especialidad. Es la coordinación, la rapidéz y la armonía con que se lleva a cabo esa especialidad deportiva, cosa que se consigue con el perfecto entrenamiento.

Todo entrenamiento sirve para proporcionar cualidades atléticas y cualidades técnicas. Ambas cualidades deben existir siempre juntas. Ni luchadores con la preparación técnica, pero sin la física, ni con la preparación física, pero sin la técnica.

Continuando con estas generalidades sobre el entrenamiento, hablaré de ciertos aspectos del mismo a fin de completar las nociones del luchador o de su preparador.

La fatiga

La fatiga o cansancio es un fenómeno originado por el exceso de trabajo o ejercicio muscular, una señal de la naturaleza que indica la máxima actividad del músculo. En un luchador sano, la fatiga está íntimamente relacionada con el grado de entrenamiento realizado y con la alimentación recibida.

La fatiga es causada, entre otras teorías, por la eliminación de las energías que, hasta ese momento, habían facilitado la contracción de los músculos. No obstante, la fatiga puede también originarse o precipitarse por otras causas de tipo temperamental, nervioso y hasta hereditario, aparte de las causas fisiológicas o químicas y también por el "surmenage" de un sobreentrenamiento. El cansancio muscular proviene de un exceso de trabajo motivado por la consumisión de las energías que lo mantenían en condiciones precisas para trabajar. Al prolongarse el trabajo, ejercicio o esfuerzo muscular, las materias tóxicas que han producido su funcionamiento se acumulan de tal forma, si no se suspende el esfuerzo, que el músculo se vuelve inerte por entorpecimiento de esa misma materia.

Al músculo entonces hay que darle descanso para que se recupere o elimine dichas materias. Si así no fuera y la prolongación del esfuerzo llegara a un "surmenage" agudo, no tardaría en presentarse el síncope o desvanecimiento.

Medios de distanciar la fatiga

Varios son los medios naturales de distanciar o evitar el cansancio. Entre ellos están, en primer lugar, la alimentación, el descanso, la suspensión del esfuerzo, el reposo absoluto en posición horizontal, el masaje. Pero existe otro que está al alcance del luchador mientras brega: no malgastar sus energías con esfuerzos inútiles o violentos.

El luchador debe adquirir una actitud serena, sin excitaciones ni tensiones nerviosas ni musculares que le precipiten al agotamiento.

Claro que para ello tiene que ser un verdadero técnico del deporte.

En los intervalos entre lucha y lucha debe emplear el tiempo en descansar y recibir un poco de masaje. Nada de andar caminando de un lado para otro.

Sobreentrenamiento

Cuando no se observan períodos de descanso necesario después de los esfuerzos musculares, se produce en el atleta un estado de fatiga agotadora. También ocurre ésto cuando el atleta se excede en los entrenamientos. Entonces su organismo no rinde porque se fatiga antes de tiempo, y sin que ésto sea motivo de enfermedad o algo parecido. Es, sencillamente, que los músculos se encuentran intoxicados por el exceso de ejercicio. Hay que darles descanso y masaje apropiado para que los músculos repongan las sustancias que vuelven a producir su perfecta contracción y eliminen los desechos de las sustancias primitivas.

El preparador puede encontrarse conque, a pesar de los entrenamientos de sus luchadores, éstos fallan en sus actuaciones. Entonces debe pensar también en si la causa residirá en el sobreentrenamiento o "surmenage".

Surmenage

El "surmenage" se presenta cuando la fatiga o sobreentrenamiento se prolonga a extremos excesivos, siendo sus consecuencias fatales. En el "surmenage" desempeña un papel directo la alimentación. Si la alimentación es pobre o mal asimilada, el proceso del "surmenage" se acelera. Por el contrario, si la alimentación es sana abundante y asimilada perfectamente, el proceso del "surmenage" puede evitarse o retrasarse considerablemente. Cuando el atleta cae en este estado de sobreentrenamiento o "surmenage", los trastornos pueden ser, entre otros, estado nervioso, disminución del apetito y del peso, escaso rendimiento en las competiciones por decaimiento o malestar general. El "surmenage" puede llegar, incluso, a ser muy peligroso.

EL MASAJE

El masaje es un procedimiento sencillo, eficaz y rápido para lograr el descanso de un músculo fatigado. El luchador lo debe recibir con frecuencia, bien por si mismo (automasaje) o bien de un masajista especializado.

El masaje es una operación imprescindible en todo deporte. Los deportistas, desde las épocas más remotas de la humanidad, han adoptado el masaje en sus deportes por los grandes beneficios que reciben de él.

Para que el masaje sea verdaderamente beneficioso es necesario tener conocimiento de la estructura anatómica y fisiológica del cuerpo humano. De ahí que esta función esté encomendada a masajistas diplomados, o capacitados para ello.

Sin adentrarnos en la compleja función técnica del masaje y sólo a titulo de orientación, diremos que el masaje dentro de su amplia utilidad puede ser:

Estimulante, ya que la aplicación del masaje en un músculo que ha permanecido en completo reposo, lo estimula, lo activa y lo predispone al trabajo y al rendimiento. Le evita el paso brusco del reposo al trabajo, esfuerzo o ejercicio deportivo.

En este caso el masaje enérgico y breve antes del ejercicio lo predispone para que siga su función.

Tonificante, es decir, que tonifica, vigoriza al músculo cuando éste, por una atrofia o accidente, ha estado inactivo. El masaje entonces debe ser enérgico, prolongado y repetido.

Eliminador, Hemos dicho que cuando el músculo trabaja produce toxinas, es decir, quema las materias que le van proporcionando vitalidad, y dichas materias deben ser evacuadas hacia los órganos de eliminación. Pero a veces, y esto es lo que ocurre, para que pueda aparecer la fatiga o agotamiento del músculo, la eliminación no marcha al ritmo de la producción, dando lugar a que las toxinas no den paso a la nueva corriente vitalizadora del músculo, siendo entonces cuando el músculo exige un reposo prolongado. No obstante, este resultado se puede conseguir con el masaje inmediatamente después del esfuerzo, ya que el masaje en este caso descongestiona el músculo y le da nueva vida.

El masaje, en este caso, debe ser lento y profundo.

Revulsivo. El masaje enérgico y superficial produce un aflujo de sangre en toda la red sanguínea que proporciona bienestar a todos los músculos y órganos en donde el masaje se aplica.

Calmante. Este tipo de masaje se aplica de una forma suave, lento y superficial sobre la misma zona o músculo afectado por contracciones o "calambres", en los que con el masaje se consigue la relajación y normalización del mismo.

El masaje se puede hacer después de los entrenamientos o de las competiciones, antes de los entrenamientos o competiciones o entre los esfuerzos. En el caso del luchador vendría muy bien entre una y otra agarrada.

Antes del entrenamiento o competición estimula la musculatura calienta los músculos y activa el sistema nervioso. Este masaje retrasa la aparición de la fatiga o cansancio muscular.

En este caso, el masaje puede consistir simplemente en un aforomiento o amasado a lo largo de la pantorrilla y piernas en general. Masaje del deltoides, del tricep y articulaciones de ambos brazos, de unos cinco minutos de duración, utilizando embrocación ligeramente para el calentamiento y estímulo inicial.

El masaje entre los esfuerzos, o mejor dicho, entre lucha y lucha, conviene que lo reciba todo luchador si aspira a doblar su rendimiento, ya que teniendo por objeto el relajar los músculos y eliminar las toxinas producidas por la fatiga o cansancio, es casi imprescindible su aplicación.

Sabiendo que el masaje logra el descanso de los músculos fatigados, después de cada lucha es vital, ya que prepara al organismo para el nuevo esfuerzo.

Este masaje, entre lucha y lucha, puede consistir en afloramiento lento hacia arriba a lo largo de los muslos, seguido de amasado transversal a los lados de las piernas y presiones con las manos en las mismas. Lo mismo debe hacerse en las regiones deltoides u hombros y en los brazos y antebrazos, con presiones, golpeteos y frotaciones.

También masaje en el cuello y en las articulaciones de los pies.

Esta clase de masaje es lento, profundo y prolongado.

LA GIMNASIA

Han sido expuestas hasta aquí las normas generales básicas útiles a todos los preparadores y aspirantes a luchadores, así como a los amantes al deporte en general. No obstante, continuaremos exponiendo de una manera elemental las consideraciones y prácticas necesarias para complemento de este sencillo manual.

Expondremos ahora la finalidad de la gimnasia.

Tanto en el aspecto técnico como en el de la preparación física, el luchador debe estar bajo la dirección del preparador, siempre, claro está, que éste sea una persona preparada, con amplios conocimientos y experiencia para ello.

La preparación tanto física como técnica debe ser una actividad metódica, progresiva y controlada. Ahora bien, si el luchador carece de un preparador, puede también por sí solo lograr un perfecto entrenamiento, cumpliendo las reglas, ejercicios y consejos de que se compone este Manual.

En cualquiera de los casos el luchador debe contar siempre con un ayudante con quien practicar y ensayar las luchas, refiriéndonos, claro está, al aspecto técnico.

Por otra parte, todo deportista, sin necesidada de ser un gran entendido en gimnasia, está obligado a tener nociones generales sobre ella. Sobre todo cuando carece del preparador, o si desea prepararse por sí mismo, que es lo más frecuente.

Dentro de estas nociones generales debe saberse que todo ejercicio de entrenamiento está basado en una serie de movimientos y posiciones, las cuales originan un trabajo necesario para que tanto el músculo como el organismo en general, se beneficien y adquieran las condiciones físicas adecuadas para poder practicar el deporte.

Pero todos los ejercicios de que se compone el entrenamiento tienen que estar sometidos al perfecto conocimiento del mismo para realizarlo bien y sus efectos sean positivos.

En este aspecto, lo mismo que en el de toda rama relacionada con la enseñanza, tienen que estar basadas en el método y en la progresión.

Por lo que se refiere a la enseñanza técnica de la lucha, ya ha sido expuesto el proceso más o menos conveniente. En esta fase de la gimnasia se ha de hacer lo mismo.

En resumen, toda sesión de gimnasia o ejercicios de entrenamiento se compone principalmente de dos partes: la progresión y la alternancia.

Esto quiere decir que todo ejercicio gimnástico tiene que ser bien comprendido por el luchador para poderlo ejecutar perfectamente y dé el apetecido resultado. Una vez comprendido y bien realizado el ejercicio, es necesario que del mismo se saque el máximo rendimiento, realizándolo después de otra forma que dificulte la posición de partida del mismo, o ciertas posiciones del cuerpo para su realización. Pero dentro de esta parte de la gimnasia es preciso tener en cuenta, y poner en práctica, todo lo que de ella se desprende que, como en todo ejercicio, debe tener un orden de desarrollo que va de lo sencillo y fácil a lo difícil y complicado, lo que traería consigo la progresión y dominio absoluto del mismo ejercicio. Luego la repetición de ese mismo ejercicio, así como la velocidad en realizarlo, que a veces conviene que sea lenta y otras rápido.

La lentitud voluntaria traería consigo hacer que el ejercicio resulte más difícil, siendo entonces el trabajo más valioso.

Después, la progresión de la misma sesión, consistiendo en hacer un esfuerzo para que el mismo número de ejercicios se ejecute en el menor tiempo posible. Esto supondría un trabajo muscular más intenso. Por último, la progresión de una sesión a otra, la cual se logra incluyendo nuevos ejercicios que sean de mayor intensidad y de difícil ejecución.

El concepto progresión, aunque no desmenuzado en todos sus detalles, sirve para tener una noción sobre el mismo.

La alternancia, en la gimnasia o entrenamientos, pretende establecer que los músculos y zonas anatómicas vayan efectuando el trabajo de forma que todas las partes del cuerpo tomen parte alternadamente, procurando evitar el exceso o cúmulo de trabajo en una sola región o zona, para evitar así inconvenientes como la sofocación, congestión, esfuerzo inútil y la fatiga.

Es decir, que a todo ejercicio intenso debe seguir otro ejercicio más suave (menos intenso), haciendo que entre en función otra zona del cuerpo. Por eso se explica que toda sesión de gimnasia esté dividida en tres partes, y considerando la enseñanza de una forma global o general, son las siguientes:

1.— Ejercicios preparatorios.
2.— Ejercicios fundamentales.
3.— Ejercicios finales o calmantes.

EJERCICIOS PREPARATORIOS

Toda sesión de entrenamientos o de gimnasia debe empezar por los ejercicios preparatorios. Estos tienen por objeto desperezar al organismo y predisponerlo a una mayor intensidad y trabajo muscular, que se realizará en la segunda fase de la sesión. Estos ejercicios afectan a todas las partes del organismo de una forma suave o débil, con movimientos sencillos, para proporcionar a los músculos el calor necesario disponiéndolos a trabajar en mejores condiciones. El luchador nunca debe iniciar un ejercicio intenso o violento sin antes haber predispuesto los músculos, porque las consecuencias son contraprudentes.

En esta fase de ejercicios preparatorios para la gimnasia nos encontramos con posiciones y movimientos sencillos de cabeza, con posicio-

nes o movimientos sencillos de brazo, de tronco, de piernas y una serie de movimientos combinatorios.

El siguiente esquema resume esta fase de la siguiente forma:

Objeto { Desperezar al organismo con ejercicios suaves.

Duración { 12 ó 15 minutos.

Trabajo { Soltura. Coordinación. Flexibilidad.

Clases { Cabezas. Brazos. Tronco. Piernas.

EJERCICIOS FUNDAMENTALES

La fase fundamental y más importante comprende todos los ejercicios que abarca la gimnasia educativa. En ella el trabajo es intenso y aplicado a zonas determinadas del organismo, debiendo ser asimilada con prudencia y verdadero conocimiento. En esta fase fundamental es donde se debe llegar a la intensidad absoluta y relativa, pues de aquí depende todo el fruto de la gimnasia, siendo, por tanto, necesario ejecutar todos los ejercicios de la sesión con las bases que apuntamos en la progresión y sus fases. Los ejercicios fundamentales comprenden los de cabeza, brazos, piernas, tronco, extensión, suspensión, equilibrio, laterales, dorsales, saltos de locomoción etc.

El siguiente cuadro resume el compendio de la fase fundamental:

Objeto { Trabajo intenso y general

Duración { 35 a 45 minutos.

Trabajo { Estiramiento. Flexibilidad. Fuerza. Velocidad.

Educativos en todas sus formas y variedades.	Brazos.
	Piernas
	Cabeza.
	Tronco.
	Dorsales.
	Abdominales.
	Laterales.
	Equilibrios.
	Suspensión
	Serpenteos.
	Locomoción.
	Carreras.

La diferencia entre estos ejercicios fundamentales y los ejercicios preparatorios estriba en que los ejercicios preparatorios son movimientos sencillos y suaves, con el fin de estirar un poco los musculos y calentarlos, es decir, desperezarlos, y en los ejercicios fundamentales los movimientos tienen que ser localizados, más profundos, más intensos. Es decir, hay que localizar el músculo y hacerlo trabajar intensamente. Ejercitar el músculo de cada zona de las zonas localizadas para desarrollar sus capacidades de acortamiento, alargamiento y su flexibilidad. Después hay que lograr que el músculo desarrolle su capacidad motriz o concéntrica y resistente o excéntrica. Si en una sesión de educación física no se logra ésto, no se ha hecho nada. Y como podrá deducir el luchador, y también esos preparadores que se hacen de la noche a la mañana, para llegar a que una sesión de gimnasia de frutos y cumpla su objetivo no es tan fácil como a simple vista se habían creido.

EJERCICIOS CALMANTES

Después de los ejercicios fundamentales tienen entrada los ejercicios, o fase calmante, que tiene por objeto llevar otra vez al organismo a la normalidad, haciendo lo mismo que en los ejercicios o fase preparatoria, pero con mayor alternancia, de menos a menos, hasta dar por terminada la sesión de entrenamiento.

Dentro de esta fase, el objetivo principal es la respiración y la circulación.

El siguiente esquema resume esta fase:

Con esta somera exposición de las tres fases de que se compone una sesión de entrenamiento de educación física, el luchador ya puede formarse una idea de cual es la labor que debe desarrollar o a la que debe estar sometido durante el entrenamiento, si quiere obtener verdadero provecho del tiempo empleado, teniendo que llegar a la convicción de que el verdadero entrenamiento no puede quedar reducido a un par de ejercicios, a la buena de Dios, sino que ha de ser una labor concienzuda en toda su amplitud.

Como guía de un entrenamiento sencillo, aconsejaríamos el siguiente:

Todos los días después de levantarse y antes de iniciar la jornada de estudio o trabajo, hacer una hora de "footing" (lease: futin), previos los ejercicios preparatorios o de calentamiento.

El "footing" que debe ser practicado en un lugar al aire libre y con las ropas propias de cada estación, se hará de la siguiente forma:

Lunes.—"Footing" los primeros 50 metros a paso gimnástico, lentamente, y los 50 metros siguientes, a toda velocidad. Efectuados éstos, correr los siguientes 100 metros a paso gimnástico, ligero. Iniciar seguidamente otros 100 metros a toda velocidad, volviendo después al paso gimnástico. Y así, alternando el paso con las carreras y éstos con movimientos de soltura, saltos y respiraciones profundas, completar la hora de "footing" que, repito, debe ser diario si es posible.

Terminado el "footing" se procederá a una ducha y automasaje. Terminado éste, se desayuna.

Martes.—"Footing" por la mañana, como en el día anterior. Por la tarde, de 7 a 9, entrenamiento, consistiendo éste en gimnasia alternada con pesas y aprendizaje, o perfeccionamiento de dos o tres luchas con el ayudante. Estas pueden consistir en una lucha básica o variante, remate, defensa, contra o amago.

Miércoles.—Una hora de "footing" por la mañana. Por la tarde, de 7 a 9, ejercicios de pesas. Aprendizaje o perfeccionamiento de dos o tres luchas, buscando siempre la exactitud en la ejecución, el automatismo, la precisión y rapidéz. Ducha y masaje, y se da por terminado el entrenamiento.

Jueves.—"Footing" por la mañana. Por la tarde, de 7 a 9, ejercicios con pesas. Luego volver a repetir las luchas aprendidas el martes y el miércoles, en plan de perfeccionarlas mejor aún con el ayudante. Ducha y masaje, y se da por terminado el entrenamiento.

Viernes.—Una hora de "footing" por la mañana. Por la tarde, de 7 a 9, gimnasia preparatoria de calentamiento, luchando después sin interrupción, con el fin de coger fondo y resistir al cansancio. Descansar y volver a empezar a luchar sin interrupción. Al final, ducha y masaje.

Sábado.—"Footing" por la mañana y descansar el resto del día, con un reposo absoluto si se lucha el domingo.

Domingo.—Descansar o luchar en competición.

En realidad este plan de entrenamiento no es todo lo metódico y científico que debiera ser, pero sí es mejor que someterse a un entrenamiento sin método ni regla alguna.

Como decimos en el capítulo referente a las pesas, estos sistemas de entrenamiento se estudiarán con toda su eficiencia y con los métodos correspondientes a cada caso en la susodicha Escuela de Preparadores de Lucha.

CAPITULO XI

LOS EJERCICIOS CON PESAS

Modernamente existe la tendencia de considerar que los procedimientos clásicos de preparación física no se acomodan a la evolución del deporte y a sus exigencias en las competiciones, por lo que los especialistas han ideado nuevos sistemas que parecen haber dado excelentes resultados al lograr con ellos dar mayor potencia al cuerpo del atleta, y entonces han dictaminado que el deportista debe apoyarse en una preparación física especial.

Dichas tendencias modernas en la preparación física del atleta parecen residir en lograr el aumento de la fuerza y velocidad para con ello lograr la potencia en la práctica deportiva. La finalidad de este entrenamiento queda resumida en lograr que las fuerzas del deportista se concentren en el aprovechamiento de la técnica y en desarrollar y explotar las energías del cuerpo mediante procedimientos sicológicos. Estos sistemas modernos de entrenamiento o preparación física han sido adoptados por los principales países que van a la cabeza de las competiciones deportivas, especialmente Rusia y EE.UU. Estos sistemas están basados, como digo, en la preparación física mediante el logro de la potencia física, la fuerza y la velocidad, y todo ello parte del principio de cargas o pesas, y con este principio se establece una programación consistente en la aplicación individual del entrenamiento buscando el desarrollo de los puntos fuertes y mejorando los puntos débiles.

Pero el hecho de que el principio de estos sistemas de entrenamientos sean las cargas o pesas, no quiere decir que éstas se realicen arbitrariamente. Entonces se impone la necesidad de precisar el número de ejecuciones, el número de sesiones, como se ha de realizar cada ejercicio y el número de ejercicios.

No podemos olvidar que estos sistemas de entrenamiento están basados en conocimientos científicos y metodizados por la experiencia, y con esto queremos decir que hay que caminar bajo las orientaciones de las investigaciones que para tales casos se han llegado a comprobar en el mundo deportivo.

Pero para ello hay que saber, además, que para llegar a la potencia física hay que tener en cuenta la forma de repetición de los ejercicios y cuándo deben éstos realizarse, cómo desarrollar la potencia física, con qué medios o utensilios hay que disponer, y dentro de todo ésto, la preparación general a base del trabajo o entrenamiento individual, que es importantísimo, por cuanto el atleta se va adaptando a las formas peculiares de cada ejercicio.

Debemos aclarar que esa potencia física de la que hablamos es el producto de la conjunción de fuerza por velocidad. Entonces hay que observar que el cuerpo humano está movido e impulsado por fuerzas. En este caso, fuerzas musculares. Y llegamos al punto clave de este estudio, que son los músculos y sus cualidades, como son la de producir fuerza, velocidad, elasticidad o distensión y endurecimiento o resistencia, y la combinación de estas cualidades es lo que produce la potencia muscular. La potencia muscular es el producto de una serie de fenómenos fisio-biológicos algo complicados. Músculos, fibras, nervios, cerebro. El cerebro como centro director es el que ordena lo que esas fibras y esos nervios deben hacer. Pero esas fibras tienen que estar preparadas, desarrolladas para que se pueda cumplir en el cuerpo el principio del desarrollo de la fuerza. Y este principio se consigue haciendo que el músculo trabaje venciendo resistencias proporcionales en forma progresiva, con lo que se le obliga a contracciones cada vez mayores, y con esto llegamos a la aceptación plena del ejercicio con cargas o pesas(halterofilia).

La fuerza que se persigue se logra perfectamente con los esfuerzos máximos realizados metódicamente, y entonces, cuando más nos aproximemos a esa fuerza llega el momento en que las repeticiones no son precisas en el instante de necesitar dicha fuerza cuando se pone en práctica la técnica deportiva en este caso.

Con los ejercicios metodizados de cargas logramos poner en condiciones los músculos. Pero éstos deben llegar a sus condiciones cumpliendo las necesidades de velocidad y perfecta coordinación de movimientos. Esto quiere decir que los músculos del atleta deben accionar de una forma explosiva y con fuerza. De una forma automática en un movimiento desprovisto de dudas y de contracciones innecesarias. Ya sabemos que la velocidad en el movimiento es por lo tanto en el músculo la que origina la contracción, y ésta es tanto mayor y perfecta cuando dicho músculo por un ejercicio especial se ha llevado a ello. En consecuencia, fuerza y velocidad deben ser paralelas o simultáneas dentro de los ejercicios para que ésta se dé también dentro de la técnica deportiva.

Los ejercicios con pesas se realizan con varios instrumentos. Los principales son la barra y las mancuernas, y también una serie de aparatos que colaboran en estas finalidades o que generalizan o dificultan los ejercicios. Entre estos aparatos tenemos los tensores, ejercitador de antebrazos, sujetador de cabeza, las poleas, el rulo, etc.

La barra consiste en una barra de hierro con una longitud de 2 a 2,10 metros y un diámetro de 2 o 3 centímetros.

En los extremos de dicha barra se colocan los discos de hierro de diferentes tamaños y peso. El peso en la barra se logra colocando discos a uno y otro extremo. De ahí que los discos tengan un agujero en el centro y se puedan enroscar o meter en la barra sujetándolos con una tuerca.

La mancuerna es una barra pequeñita de unos 20 a 30 centímetros, y en sus extremos, al igual que en la barra, se colocan discos de 15 a 25 centímetros de diámetro y que son para ser manejadas individualmente con las manos, por lo que generalmente hay que disponer de dos mancuernas.

La enseñanza suele indicarse mediante "series", reiteraciones y progresiones.

Así, por ejemplo, se dice hágase el ejercicio en tres series de ocho repeticiones. Y esto quiere decir que si se trata de un "press" o impulso hacia arriba de la barra, o arrancada con tres series de ocho repeticiones, hay que levantar la barra tres veces seguidas sin descanso. Levantadas esas tres veces, se descansa un minuto aproximadamente, y se ha realizado la primera serie. Luego se inicia otros tres intentos seguidos, y tiene lugar la segunda serie, y así sucesivamente hasta completar las ocho series.

Como podemos observar, el descanso del minuto marca la pauta entre una serie y otra. Las series y las reiteraciones suelen indicarse así 3x8. O sea, primero el número de serie seguido de un aspa (x), y a continuación el número de repeticiones.

A estas características de las reiteraciones y de las series se les da una importancia verdaderamente vital, y en esas características se fundamente el éxito o fracaso de los entrenadores. Tanto los americanos como los rusos tienen sus sistemas propios de entrenamientos.

Para los ejercicios claves como son la arrancada, la fuerza y la sentadilla, existen unas tablas más o menos positivas. Tenemos, por ejemplo, que para los principiantes el peso máximo para la arrancada, la fuerza y la sentadilla, viene a ser del 60 al 70 por 100 del peso del alumno. Y para los atletas ya iniciados en estos ejercicios, el peso viene a ser del 80 al 90 o 95 por 100 del peso del alumno o test inicial.

El Profesor Mollet dice respecto al sistema norteamericano de reiteraciones:

a) Tras la previa sesión de test, el atleta escoge para cada uno de sus ejercicios la mayor de las cargas con las que haya realizado correctamente ascensiones durante el ejercicio inicial.

b) Incrementa el número de ejecuciones de acuerdo con los progresos observados.

c) Aumenta la carga al alcanzar doce ejecuciones con el fin de efectuar las seis siguientes —más pesadas— correctamente.

1.ª Variante:

a) Con un peso dado, ejecutar un mínimo de 6 a 8 y un máximo de 12 a 15 ejercicios.

b) Ejecutar una segunda serie después de 2 o 3 minutos de relajamiento.

2.ª Variante:

a) Con un peso dado, ejecutar un mínimo de 8 y un máximo de 15 ejercicios.

b) Ejecutar 5 ejercicios después de 2 o 3 minutos de relajamiento.

3.ª Variante:

a) Con un peso dado, ejecutar un mínimo de 8 y un máximo de 15 ejercicios.

b) Ejecutar el máximo de reiteraciones posibles después de 2 o 3 minutos de relajamiento.

4.ª Variante:

a) Ejercicios con una carga pesada que solamente admita cinco ejecuciones.

b) De 2 a 3 minutos de descanso.

c) Nueva serie de 5 ejecuciones.

d) De 2 a 3 minutos de descanso.

e) Ejecutar el máximo de reiteraciones posibles.

Al comenzar el entrenamiento con pesas debe tenerse en cuenta que el peso inicial a levantar o mover debe ser un peso que permita la ejecución correcta del ejercicio ,y que las repeticiones se ejecuten al máximo y sin llegar al agotamiento.

Si el que comienza el entrenamiento es un principiante, el peso a tener en cuenta sería un 25 por 100 de su peso corporal.

Y en este caso se le daría ejecutar los ejercicios de fuerza, arrancada y sentadilla, que son los movimientos claves de la halterofilia, repitiéndola seis veces y luego ir aumentandole las repeticiones hasta un máximo de 12.

Todos estos ejercicios deben realizarse con corrección bajo la dirección del preparador.

En páginas anteriores hemos dejado expuesto el proceso a seguir por los atletas ya iniciados en estos ejercicios de pesas.

Los principiantes pueden iniciar sus entrenamientos de pesas realizando la primer semana en una serie de 5 o 6 repeticiones (1x6). La segunda semana, dos series de 10 repeticiones (2x10), y asi poco a poco ir aumentando el peso en la barra o mancuerna. que será con intervalos de dos semanas y aproximadamente de unos cinco kilos entre los discos.

Los ejercicios con pesas, como es natural, requieren que sean correctos, y por lo tanto debe evitarse levantar la barra de una forma desequilibrada, no mover la barra hacia los lados ni apoyarla en el cuerpo para que éste actúe de sostén o de compensación. No adelantar los pies para sostener el equilibrio apoyando todo el esfuerzo en una sola pierna si el ejercicio no lo indica.

Además existen muchos defectos e irregularidades que deben corregirse y, por otra parte, se exijen detalles correctos y precisos como son la colocación de las manos, de las muñecas, de los pies, del tronco, de la cabeza y el ritmo de los movimientos.

Debe evitarse comenzar los ejercicios con cargas demasiado excesivas.

Mover ciertas partes del cuerpo que no juegan ningún papel en el ejercicio que se está realizando.

También debe evitarse distanciar la barra demasiado del cuerpo. Y en general existen una serie de defectos y ventajas a los que el atleta debe estar siempre muy atento a los consejos del preparador, que en esta materia de la halterofilia debe llegar a tener amplísimos conocimientos para que su función sea completa y eficiente.

Como ya hemos dicho en otro lugar, esta preparación la adquirirá con toda garantía en los cursos de la Escuela de Preparadores de Lucha que ya funciona en Santa Cruz de Tenerife.

Los entrenamientos con pesas pueden consistir en una rutina elegida según la preferencia por los ejercicios. Existen infinidad de rutinas o sistemas de entrenamientos con las pesas.

Yo aconsejaría realizar todos los ejercicios descritos en este Manual repartiéndolos en dos o tres sesiones de entrenamientos a la semana. Pero no olvidar para ello que deben iniciarse a través de un período o ejercicios de calentamiento, según dijimos al hablar del entrenamiento.

EJERCICIOS CON PESAS

CURL CON BARRA

Se sostiene la barra con las manos mirando al frente, teniéndola colocada a la altura de los muslos. El cuerpo en posisión erguida se doblan los brazos por los codos, levantando la barra hasta los hombros.

No inclinar el cuerpo ni hacia adelante ni hacia atras, y hacer el movimiento con suavidad sin mover la parte superior de los brazos. Los codos deben permanecer pegados a la cintura. Realizar 3 series de 10 repeticiones es decir 3x10.

CURL CON MANCUERNAS

El mismo ejercicio que el primero, pero en vez de barra hacerlo con mancuernas, una en cada mano. 3x10.

CURL CON BARRA EN POSICION INCLINADA (POSICION DE PARTIDA EN LA LUCHA CANARIA).

El mismo ejercicio que el del número 1, pero con el cuerpo inclinado hacia adelante, como en la posición de partida de la Lucha Canaria. 5x10

CURL CON BARRA CON LAS PALMAS DE LAS MANOS HACIA ADENTRO

El mismo ejercicio que el número 1, pero con las palmas de las manos hacia adentro. 3x10.

MOVIMIENTO DE REMO CON BARRA EN POSICION INCLINADA

Inclinar el tronco hacia adelante manteniéndolo así durante el ejercicio. Coger la barra con las palmas de las manos hacia adentro. Levantar la barra hasta el pecho, flexionando los codos en movimiento de remo y bajar la barra (3x12) con 25 kilos de peso.

MOVIMIENTO DE REMO CON UN BRAZO EN POSICION FLEXIONADA

El cuerpo flexionado hacia adelante con una mano apoyada en una banqueta y con la otra mano sostener una mancuerna. Llevar la mancuerna hacia arriba hasta tocar el pecho. Descenderla y volverla a subir, 3x12 con 10 kilos inicial.

Alternar las manos en el ejercicio.

PULLOVER CON MANCUERNAS

Tendido en una banqueta tal como indica la figura y las manos

manteniendo las mancuernas llevarlas hacia arriba y tocar con ellas el pecho. Volver con las mancuernas hacia atras y traerlas de nuevo hacia el pecho. 3x12 con 5 kilos inicial en cada mancuerna.

PRESS CON BARRA EN BANCA.

Tendido sobre un banco, coger la barra con las palmas de las manos hacia afuera, los brazos paralelos, es decir, abiertos al ancho de los hombros. Subir la barra hasta poner los brazos rectos hacia arriba y bajarla. No mover ni arquear las espaldas. Mover solo los brazos 3x15 con 25 kilos inicial.

El mismo ejercicio con mancuernas 12 kilos en cada una.

PRESS CON BARRA EN PUENTE

Igual que el ejercicio 8, pero una vez levantada la barra doblar las rodillas y desprender del banco las espaldas, quedando solo apoyado en los pies y los hombros. 3x10 con 30 kilos inicial.

PRESS TRAS EL CUELLO CON BARRA

De pie erguido, sosteniendo la barra sobre los hombros y tras el cuello. Elevar la barra hasta poner los brazos extendidos y bajar la barra hasta el cuello nuevamente. 3x15 con 20 kilos inicial.

"SQUAT" O SENTADILLA

De pie, erguido sosteniendo la barra sobre los homoros con las palmas de las manos hacia afuera. Flexionar las piernas y descender el cuerpo al máximo, manteniendo el tronco erguido. Enderezar el cuerpo y volver a flexionarlo. 3x10 con 30 kilos inicial.

"SQUAT CLEAN" SENTADILLA DELANTERA

En cuclillas, coger la barra manteniendo el tronco erguido, las manos en posición paralelas, o sea a la anchura de los homoros, y elevar la barra hasta la altura del pecho o de los hombros. Este ejercicio también se puede iniciar estando de pie con la barra cogida y luego descender el cuerpo hasta adquirir la posición de cuclillas. Puede continuarse el ejercicio levantándose con el peso después de estar de cuclillas. 3x12 con 25 kilos.

MOVIMIENTOS LATERALES CON MANCUERNAS

Con el tronco flexionado, las piernas separadas unos 30 cm., coger las mancuernas una en cada mano y elevarlas hasta poner los brazos horizontales. 3x12 con 5 kilos.

PESO MUERTO

Con la espalda recta, flexionar las piernas y coger la barra elevándola hasta los muslos. Siempre con la espalda erguida, flexionar las rodillas y volver a poner la barra en el suelo. Unas veces con las manos hacia

adentro y otras hacia afuera, troqueando alguna que otra vez la posición de las manos. 5x5 con 50 kilos.

PRESS A UN SOLO TIEMPO

Se realiza de la siguiente forma: se coloca la barra delante de las piernas, se coge con los brazos en posición paralela y las manos vueltas hacia adentro y se levanta hasta la altura de los hombros, ejecutando este movimiento en un solo tiempo sencillo. La barra descansará 2 segundos sobre el pecho o los brazos que estarán totalmente flexionados, y a continuación subir la barra lentamente hasta poner los brazos completamente verticales, sin que haya precedido, impulso, arrancada ni sacudida alguna. Durante dos segundos se mantiene la barra en alto con los brazos y las piernas completamente extendidas o derechos. En este ejercicio todo el cuerpo del atleta debe estar en posición vertical y al realizar este tipo de levantamiento el atleta puede flexionar las piernas cuando levanta el peso y ponerlas luego completamente estiradas. La barra en este ejercicio suele dejarse descansar un instante sobre el pecho y luego pasarla a la, completa elevación.

Cuando se realice este ejercicio, procurar que el cuerpo no cambie de posición. Conservar durante el ejercicio toda la verticalidad. No levantar los talones.

PRESS DIRECTO CON ARRANCADA

La barra colocada delante las piernas del luchador, cogerla con las manos y de un solo tiempo levantarla desde el suelo hacia arriba hasta dejar los brazos verticales. Es decir, la barra o el movimiento no se detiene en la levantada ni toca ninguna parte del cuerpo. Al efectuar este levantamiento, el atleta puede tirarse a fondo o haciendo flexión de piernas.

Cuando los brazos se hayan puesto verticales se mantendrá el peso dos segundos en el aire. Los pies se mantendrán separados unos 40 cm. La separación de las manos en este levantamiento es libre, pero no deben desplazarse durante la ejecución del ejercicio.

En este ejercicio, después de la reversión de las muñecas, no debe hacerse ninguna parada. O sea debe realizarse el levantamiento de un solo impulso.

OTROS EJERCICIOS

En posición flexionada coger las mancuernas, levantándolas hasta el pecho, impulsándolas luego hacia adelante. Hecho esto, girar las muñecas de forma que el pulgar quede hacia abajo y los demás dedos vueltos hacia afuera, y en esta posición extender los brazos hacia los lados y atrás. (3x5).

En posición flexionada coger las mancuernas con la mano derecha y levantarla hasta el pecho. Luego desplazarla hacia la izquierda con el brazo extendido llevándola inmediatamente hacia la derecha, luego al frente y finalmente al suelo.

El mismo ejercicio anterior, con la mano izquierda.

Los ejercicios 17-18-19, en cuclillas.

Realizar el ejercicio número 10 con la barra sobre el cuello y hacer con ella torsiones de cintura a derecha e izquierda. También flexiones hacia adelante, acuclillamiento con pequeños saltos. Marcha con sentadillas. Marcha con grandes flexiones de corva.

Con la barra sobre los hombros, realizar sentadillas y en dicha posición desplazando la barra hacia adelante, atrás inclinándola a los lados.

Con el sujetador de cabeza, efectuar sostenimiento de pesos y con ellos hacer torsiones de cuello y giramiento en todos los sentidos.

CAPITULO XII

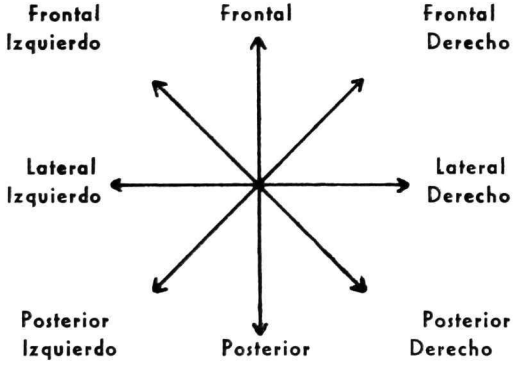
LOS DESEQUILIBRIOS

Hay que tener en cuenta en las ejecuciones otro fenómeno que podríamos llamar "campo de caida", siendo este el lugar que tiene que dejar libre el jecutante, para que su contrario tenga donde caer. El ejecutante pues, tiene que dejar libre la trayectoria a seguir por su contrario para conseguir su desequilibrio. Si al ejecutar una lucha no se produce ese "campo de caida", el atacado no caerá y su tendencia será caer sobre el atacante. Consecuentemente, el atacado a veces consigue una defensa, o evitar caer, no dando lugar a que el atacante libere ese espacio.

Ocurre en ciertas ejecuciones que el desequilibrio del rival está proyectado hacia el polígono de sustentación del contricante y, naturalmente, éste tiene que desplazarse y buscar otro lugar. O sea, que son dos zonas que no pueden coincidir porque se desequilibraría la que reciba el choque.

A veces el desequilibrio del contrario es opuesto a la posición del atacante, y lo del "campo de caida" es libre o es consecuente.

Como resultado de este fenómeno, los luchadores deben saber la trayectoria del desequilibrio en cada una de las luchas básicas, dándose las siguientes direcciones:



El punto de la flecha o sentido de la misma nos da la dirección del desequilibrio y el "campo de caida". Esta exposición es utilísima al principiante, ya que generalmente al comenzar la práctica de la lucha ignora hacia donde tiene que caer su contrario o hacia donde tiene que producirle el desequilibrio.

Por eso en las técnicas o ejecuciones de las luchas principales descritas más adelante, se le aclara en principio al aprendiz hacia que dirección se proyecta el desequilibrio de cada lucha.

Con ello el luchador debe tener siempre presente que, según sea la lucha a realizar, así debe ser la dirección del desequilibrio, empleando para ello la potencia necesaria para lanzar al adversario fuera del polígono de sustentación o equilibrio que lo mantiene estable. Esto puede que no sea tan fácil, teniendo entonces el luchador que ver o estudiar la solución en este caso. Esta solución puede buscarse por cuatro caminos: 1.º, ir hacia el desequilibrio, directamente con el ataque. 2.º, provocar la colocación propicia, mediante el amago o el movimiento. 3.º, esperar la oportunidad de que el contrario se coloque, por sí mismo, en la posición de ataque. 4.º, aprovechar o efectuar el ataque sobre la marcha de los movimientos en el instante en que la posición adecuada se ofrece.

Como he dicho en otra ocasión, crear la oportunidad para el ataque seguro es la cualidad más inestimable del luchador de clase.

CAPITULO XIII

LA COORDINACION TECNICA

Toda la función o desarrollo técnico de la Lucha Canaria se encuentra apoyada en la coordinación técnica. Coordinación técnica es el conjunto de factores mecánicos, o técnicos, que reunidos en un solo movimiento de conjunto producen la práctica de la lucha, obteniendo con un mínimo esfuerzo el máximo rendimiento. Es decir, abreviar el esfuerzo gracias a la coordinación o al automatismo, en la aplicación adecuada y precisa de la intervención de los músculos propios y necesarios para el logro de la lucha que se realiza.

Con esta definición el lector debería profundizar en el valor y alcance que tiene el fenómeno de la coordinación técnica, en la práctica de la Lucha Canaria. Después que el principiante tenga aprendida la ejecución de la lucha, cuando tenga formado en su mente la imagen cabal de como es ésta, camina entonces hacia la perfección. Pero esta perfección no tendrá lugar si no es con la coordinación técnica, y ésta nos dice que todos los movimientos y posiciones, para poder ejecutar una lucha tienen que obedecer a una síntesis de conjunto, o sea a una acción coordinada, rítmica y casi instantánea, que es la que le dará la forma de ejecución perfecta.

Todos esos movimientos que forman la mecánica de las luchas que se aprenden aisladamente uno por uno es preciso, después, aunarlos en un sólo impulso, coordinarlos de forma que parezca que todos los movimientos de una lucha, resultan ser uno solo. Es decir, la coordinación técnica consiste en que el luchador ejecuta todos los movimientos, posiciones, flexiones y desplazamientos que requieren una lucha, con tal grado de rapidez, unificación y potencia, que se realiza perfectamente la lucha hasta dar con el contrario en tierra.

Mientras el luchador no logre ese automatismo y precisión en los movimientos, tendrá siempre sus fuerzas, sus músculos y posiciones en sentido contrario a la lucha que va a ejecutar o que está ejecutando.

Como consecuencia de la coordinación técnica se da en el luchador lo que podríamos llamar la coordinación nerviosa. La coordinación nerviosa es la que indica al luchador la perfecta ejecución de la lucha, porque le indica qué músculos tienen que actuar y en qué momento. Cuando el luchador no logra la coordinación nerviosa a través de la coordinación técnica como consecuencia del automatismo, todos sus músculos están agarrotados e imposibilitados para accionar. Todo su cuerpo acusa tensión y desconfianza, no pudiendo coordinar para mantener una acción equilibradora, traduciéndose todo ésto en un agarrotamiento y exceso de fatiga que él mismo se provoca. Para poder intervenir unos músculos tie-

nen que dejar de trabajar otros, y si el luchador por falta de coordinación nerviosa no se da cuenta de ésto, trabaja en contra de sí mismo. Pero no olvidemos que la coordinación técnica y nerviosa es el producto del automatismo en la concepción o ejecución de la lucha.

Sabemos que todas las luchas se componen de varios movimientos previos a su ejecución y que todos estos movimientos tienen que ser ejecutados en un solo impulso. Esto es lo más difícil para el principiante, pero la repetición constante en la ejecución allana esta dificultad.

Es natural que el preparador conozca estos detalles perfectamente y sepa enseñarselos al aprendíz. El preparador, ya de por sí posee en su mente todo el proceso de cada una de las luchas, de cada uno de sus movimientos, la trayectoria que cada uno de ellos sigue, independiente, y cómo deben realizarse, coordinándolos para que su enseñanza sea efectiva.

Como uno de los principales objetivos de este manual es lograr que el preparador sea un verdadero entrenador y conocedor de la Lucha Canaria, debe tener presente como uno de sus más elementales conocimientos el proceso de cada una de las luchas, separando movimiento por movimiento y tiempo por tiempo para después saber explicar y enseñar la conjunción o aunación de todos ellos en un solo impulso de acción.

Pero en la fase de la enseñanza el preparador tiene que insistir y exigir la perfección de cada movimiento o detalle de la ejecución, empezándolo y repitiéndolo cuantas veces sea necesario hasta su perfecta realización.

CAPITULO XIV

EXCITACION LATENTE

Una función que marcha al unísono de la coordinación técnica y nerviosa es la excitación latente, entendiéndose por tal la acción fulminante o instantánea del músculo al realizar la fuerza en la ejecución de los movimientos conducentes al logro de la lucha, o mecánica de la misma, fenómeno que se realiza al presentarse la cobertura de penetración o momento de ejecución.

La coordinación técnica y la excitación latente son dos funciones que se complementan y no se conciben una sin la otra. Por muy bien que se sepa realizar una lucha y por mucho dominio que se demuestre en la coordinación técnica, si ésta no se apoya en la excitación latente o en el movimiento explosivo, no daría resultado. Por otra parte, no se puede concebir el "disparo" de la excitación latente si no se apoya éste en la perfecta coordinación técnica y nerviosa, que lleva consigo toda ejecución en su perfecta realización.

Esto no quiere decir ni mucho menos, que todos los músculos estén en contínua excitación durante la brega, ni que tampoco se tenga que mantener el cuerpo continuamente rígido ni continuamente relajado. Lo que se quiere enseñar con ésto es que la ejecución en sí o cualquier otro movimiento sea del tipo que sea tiene que estar precedido por ese impulso de la excitación latente, por ese movimiento explosivo, por ese "disparo" de acción enérgica y viril.

El relajamiento da la impresión al contrario de que, en cualquier momento, podría hacerse con su rival si atacara a fondo, pero obraría en falso si la reacción de este rival está basada en los fenómenos que apuntamos más arriba. Por el contrario, la rigidéz y la presión muscular sobre el contrario imposibilitaría la perfecta ejecución. Los movimientos se ven obstaculizados por falta de rapidéz en el transcurso de unos a otros, y por último, que esa rigidéz y tensión musculares agotan al luchador.

Por lo tanto, aconsejamos al luchador que se acostumbre a actuar bajo la apariencia de un relajamiento corporal para poder estar verdaderamente atento a la reacción del ataque, defensa o contraataque.

Poniendo en práctica la velocidad de la ejecución bajo el impulso de la rapidéz explosiva conseguimos el resultado positivo de la excitación latente.

Pero no hay que olvidar que estos fenómenos descansan en la preparación física del atleta, que es la que dá la verdadera potencia física.

Cumpliéndose estas características, en el luchador se da el movimiento explosivo de una forma desprovista de toda contracción inútil.

Sabiendo que todo luchador es vulnerable en cualquier posición, llegamos a la peculiaridad de que la lucha debe transcurrir en una mayor movilidad y velocidad. Si no ocurre así es que el atleta no reune la preparación exigida.

CAPITULO XV

EL ATAQUE

El verdadero conocimiento sobre la Lucha Canaria y toda la finalidad del mismo tiene como finalidad lo que podríamos resumir en el concepto ataque. Todo luchador tiene que lograr que su movimiento acción o ejecución, desde cualquier posición que se encuentre, lance al contrario fuera de su polígono de sustentación para poderlo desequilibrar y vencer. Puede darse el caso de que su ataque traiga consigo su propio desequilibrio, pero en estas circunstancias tiene que procurar que su desequilibrio sea posterior al de su contrario.

Concretémonos a definir y desarrollar el concepto de ataque en la Lucha Canaria:

Ataque es lo que caracteriza la ofensiva y sobre todo la clase del luchador.

Ambos luchadores, cuando son consciente de su espíritu deportivo, saltan al "terrero" a luchar, a vencer. Ambos piensan recurrir a todos sus conocimientos técnicos para llegar a la victoria, y no cabe duda que cuantos más conocimientos técnicos posean y el que con más inteligencia los emplee, ese es quien vence.

Por tanto, quien sabe atacar y quien conoce mejor la técnica luchística, es quien posee mayores posibilidades de triunfo. Todo luchador, mientras ataca, debe tener presente la trayectoria de sus movimientos y la contra que sería aplicable a cada uno de esos movimientos. Así, si el contrario contraataca, sabe a que atenerse, o cuando menos, no realiza movimientos o desplazamientos inútiles.

La Lucha Canaria, por su condición o colocación simétrica, tiene la peculiaridad de que todo ataque iniciado por uno de los contendientes lleva en sí movimientos que favorecen el ataque al otro oponente.

Si el citado oponente se ve en la necesidad de emplear la defensa, es porque no ha actuado con los reflejos y rapidéz suficientes para aprovechar por sí mismo el ataque, o movimientos previos, efectuados por su contrario.

El ataque en sí lleva emparejados una serie de movimientos sin los cuales la iniciativa se haría muy difícil, y estos movimientos que son imprescindibles son también peligrosos debido a que si el contrario está lo suficientemente preparado los aprovecharía para atacar, sin que esto quiera decir que contraataca. Esos movimientos también pueden consistir en buscar la adecuada colocación anatómica para ejecutar la lucha, en impedir u obligar al contrario a que cambie de posición. Asimismo puede también amagar para facilitar otra lucha.

El ataque debe realizarse de forma que al contrario no le de tiempo a frenarlo ni a contrarrestarlo. Debe ser tajante, efectivo, rápido y potente. Y no olvidar tampoco que para llevarlo a cabo, la ejecución tiene que ser realizada con una perfecta colocación, de lo contrario será imprecisa o, por lo menos, difícil.

Toda posición o colocación del contrario es vulnerable a ser desnivelada mediante la adecuada ejecución. Por tanto, el atacante tiene que buscar la forma de que el atacado salga proyectado fuera de su polígono de sustentación y, concretamente, que su propio equilibrio esté asegurado.

Resulta difícil precisar los cambios de posición en las diferentes ejecuciones o desplazamientos para lograr mantener el equilibrio, pero las circunstancias imponen el sentido de estabilización en el luchador.

En términos generales se le puede explicar a un luchador los ataques en cadena, con sus correspondientes defensas y contras por parte del atacado, pero en ningún caso desde una exposición teórica se pueden prever los cambios de posiciones para que no sea vencido. Sólo la ejecución perfecta puede proporcionar lo que se persigue.

Lógicamente todo ataque ocasiona o provoca en el contrario una tendencia al desequilibrio, y es en este instante cuando se inician los ataques en cadena.

El luchador con habilidad, con destreza y rapidez de movimientos, y con una estabilización instintiva ante todo "sacudimiento", debe librarse del ataque de su contrario, pero al mismo tiempo dentro de todos los forcejeos debe tener la suspicacia cuando los ataques o iniciativas entablados por el contrario en su deseo de vencer cesen, de quedar colocado de forma que en ese instante su reacción pueda ser efectiva, ya que ésta no la espera su contrario. Su sicología generalmente consiste en que su rival, al sentirse atacado y ver que este ataque ha cesado, se da por conforme de que el forcejeo haya terminado sin haber sido derrotado. Al mismo tiempo, el luchador que atacó queda confiado en que el atacado va a quedar sin reacción. Es este el momento en que debe reaccionar el luchador que fue atacado primeramente, pero para ello y para poder disponer de la lucha o movimiento de ataque, es por lo que debe haber tenido la precaución de quedar bien colocado.

Si he dicho movimiento de ataque, es porque en muchísimas ocasiones no es preciso una lucha básica o una lucha completa, sino un simple movimiento, desliz, esquivamiento o vacío para vencer, mantener o prolongar el desequilibrio. Así, pues, el buen luchador debe saber que, a veces, cuando se inicia una lucha en el transcurso de los movimientos, las posiciones que se adquieren o se van adquiriendo en su desarrollo pueden aprovecharse para que, sin llegar al fin de la lucha, se produzca el desequilibrio del contrario. Esto es muy frecuente, dando ello la impresión de que esa lucha no estaba descrita. Y es que hay ocasiones en que el espectador ni se entera qué ocurrió ni cómo cayó el contrario. En la mayoría de los casos la lucha se ha iniciado, y como en ella se ejecutan siempre los movimientos precisos, en uno de ellos el ejecutante aprovecha la posición del contrario para desequilibrarlo impulsándolo al suelo sin que para ello fuera preciso llegar al final de la ejecución. Esto es digno de tenerse en cuenta para adquirir el conocimiento preciso sobre la técnica de la lucha,

ya que de lo contrario, tanto el luchador como el aficionado que gusta de conocer el deporte se quedarían desorientados si no observan estos fenomenos, tan frecuentes en las ejecuciones.

El buen luchador debe saber calcular su colocación para poder reaccionar positivamente en el contraataque. Para ello debe prever la forma de dejar libre el campo o zona de acción. Esquivar la parte anatómica del contrario que le pueda impedir atacar y provocando la descolocación de éste para desequilibrarlo con mayor facilidad.

El luchador puede estar en una posición inadecuada, pero concibe que desplazando una parte anatómica, o provocando este desplazamiento en el contrario ya sea de pies, hombro, cintura, etc., puede lograr el desequilibrio. La técnica radica precisamente en saber conducir la acción a esos fines.

— — —

El ataque es lo más bello de la Lucha Canaria, y sin duda alguna lo es de todo deporte. Es la acometividad la que despierta en el espectador esa admiración hacia el deportista. Y es en este caso cuando el deportista despierta admiración, cuando está correspondiendo a quienes han acudido a ver el espectáculo.

Por eso todo luchador debe salir al "terrero" a brindar la lucha y todo cuanto ésta tiene de belleza y emoción.

Jamás un deportista negativo, un deportista que anula el deporte, ha contado con la simpatía del público; por el contrario, deportivamente se le desprecia. Si el ataque es lo que emociona a los espectadores y los induce a simpatizar con el luchador, éste nunca debe escatimar la ofensiva, ya que ello, aparte de que está cumpliendo con su deber, lo lleva a conquistar el estímulo del público infundiéndole fe en la victoria.

¡¡Atacar!! Ese es el significado de la palabra lucha. Atacar no encierra peligro. El peligro está en no saber dirigir el ataque, en no saber su forma de ejecución, su trayectoria o sus derivaciones. Se debe atacar sin miedo, sin vacilación, pues conociendo la técnica y sus derivaciones, la victoria es segura. El luchador, mientras brega, debe tener conciencia de que efectivamente su actuación no falla. Es decir, que en cada segundo que transcurre, está seguro de que no pierde la más mínima oportunidad en los fallos del contricante para vencerlo.

Durante la brega los luchadores deben estar sumamente atentos a todos los momentos inestables de su contrario, aprovechando éstos para rematar el desequilibrio. Asimismo durante el ataque hay que evitar que el contrario busque el equilibrio, bloqueándolo de forma que siga la tendencia desequilibradora. No hay que olvidar, como se dice anteriormente, que el ataque no da como resultado la lucha que se quiere realizar a veces, y que la ejecución se descompone en ciertos casos de tal forma, que resulta una ejecución inverosímil, y que no se repetirá fácilmente. Es entonces cuando resulta indescriptible y no se puede ni demostrar ni explicar, porque se sale de toda ortodoxia, de todo cálculo y previsión técnica. Son lu-

chas que obedecen a tal complejidad de detalles de equilibrio y de reflejos, que ni los mismos luchadores se explican cómo han sucedido ni son capaces de volverlas a repetir. Es imposible que concurran nuevamente a la vez, las mismas fuerzas, movimientos, posiciones, pesos y puntos de apoyo, tanto en equilibrio como de las zonas anatómicas que dieron lugar a esa ejecución.

Estas características tan propias de la Lucha Canaria no se dan en las demás luchas de su especie dado la rigurosidad de sus presas. y además porque no toda la acción de esas luchas están basadas en las leyes del equilibrio.

Dentro de la generalidad de la palabra lucha, hay que conceptuar todos los movimientos y acciones que efectúe el luchador, bien sea de iniciativa como de defensa o contraataque. En este caso hay que tener presente que para llevar a cabo cualquiera de ellos, el luchador tiene que desplazarse con agilidad y velocidad hasta la adecuada colocación para iniciar el movimiento de ataque, defensa, contra, amago, remate, etc. etc.

Generalmente, el luchador adquiere una posición desde la cual está seguro de que su contrario no encuentra fácil el ataque, dando sus planes resultado cuando el contrario no tiene recursos técnicos para desplazarlos o sacarlo de su obstinada posición.

Toda zona anatómica del luchador, o sea, cualquiera de las partes de su cuerpo, en cada fase está cruzando por un punto dado, cosa digna de tener en cuenta por el contricante para formular el verdadero ataque, aplicando el movimiento preciso que coincida con el de su contrario y le produzca el total desequilibrio. Esta es la razón por la cual a veces un luchador no puede vencer a un contrario, siéndole muy fácil sin embargo vencer a otro.

Hay que tener presente que los cuerpos siempre buscan el movimiento o desplazamientos que le proporcionan su estabilidad. La acción debe estar encaminada entonces a impedir que el luchador realice esos movimientos, desplazamientos o inclinación.

Los movimientos de los luchadores deben ser estudiados, porque si no fuera así, la técnica quedaría truncada o a medias.

El luchador tiene que aprovechar la más mínima oportunidad para efectuar el ataque, adelantándose siempre al contrario para vencerlo. Esa oportunidad se logra con el rápido desplazamiento de colocación o posición.

Cuando se inicia un ataque deben adoptarse dos precauciones: ir primero ganándole terreno al contrario y estar previniendo la contra o escape del rival a ese ataque.

Mientras la reacción del contrario no haga correr peligro al atacante, éste no debe aflojar ni suspender el ataque. Esto es muy importante, ya que de no hacerse así el luchador sería nulo. Además, el atacante debe persistir en el ataque, librando todos las reacciones del contrario al mismo tiempo que los bloquea para que no los repita.

En las ejecuciones de las luchas, el atacado, pongamos por caso, debe tener en cuenta que el atacante al ejecutar la lucha va adquiriendo

una posición prolongada con el objeto de lograr rematar la ejecución. Es entonces cuando el atacado debe procurar librarse de ese ataque y favorecer la prolongación al atacante, para vencerlo.

En la Lucha Canaria hay ejecuciones, como ya se ha dicho, que se salen de toda lógica. No obstante, esas ejecuciones tienen su motivo, radicando éste en que durante la brega uno de los contendientes realiza movimientos imprecisos que son aprovechados por el contrario por reflejos u oportunidad, o bien que uno de los luchadores, dada la mala posición del contrario, aplica la fuerza en el punto que desequilibra al contrario. Otras veces el atacante realiza la ejecución con poca potencia, dando lugar, en este caso, aunque está realizando perfectamente la lucha, a que el contrario contrarreste su presión y, al mismo tiempo, efectúe algún otro movimiento. Esto origina luchas y desequilibrios que, si bien parecen hacer infinito el nomenclator de la Lucha Canaria, no pueden catalogarse, sin embargo, como fenómenos técnico, sino circunstanciales.

Se evitan estas reacciones del atacado no concediéndole la oportunidad de frenar el ataque. Para ello el atacante ha de impulsarlo de forma que a su rival no le de tiempo de defenderse ni de contraatacar.

Es natural. Si el atacado observa que el ataque del contrario no tiene efectividad alguna ni lo pone en peligro, su tendencia es entretener en esa posición al atacante para él buscar así el desnivel o movimiento a las posiciones adoptadas en ese momento.

Es lo que generalmente ocurre, y entonces podemos observar como estas circunstancias son "infinitas". Como son infinitas las formas de desnivelar al contrario. He ahí el origen de que en la Lucha Canaria no pueden describirse todos esos imprevistos.

— — —

Existen luchadores que tienen un mayor dominio en ciertas zonas anatómicas de su organismo, unos sobre el juego de piernas o empleo de sus pies, otros dominan mejor sus caderas o manos y aplican ciertas luchas con gran seguridad y eficacia; pero generalmente, si el primer intento no les da resultado, retiran el ataque iniciado y dejan sin efecto su iniciativa. Ello es debido a que, en realidad, desconocen en parte la técnica luchística e ignoran el camino a seguir. En verdad lo mismo podría decirse de todas las ejecuciones dentro de la Lucha Canaria, ya que en virtud del fenómeno técnico que denominamos la coordinación técnica o ilación de las luchas, todas las ejecuciones tienen un proceso de relación mecánica. Lo importantísimo es saber que todas se desconectan (permítase la expresión) por medio del movimiento adecuado, volviéndose a conectar mediante otro movimiento o nueva posición anatómica. Esto es lógico, puesto que hay que desplazar una parte para que entre otra en acción. El luchador que tiene un concepto cabal de la técnica luchística no pierde ninguna ocasión de coordinar o ilar una lucha o movimiento con otro, siguiendo así hasta el final para salir victorioso.

Esto no quiere decir que se debe suspender un ataque efectivo para iniciar otro. Los movimientos provocan las oportunidades. Así, pues, cuando se vea la cobertura de encajar el ataque, éste debe ser completo y ful-

minante, es decir, no se debe andar con medias tintas porque se perdería la ocasión.

Los luchadores, cuando no están técnicamente preparados, cometen infinidad de fallos, pero voy a hacer mención a uno sobre todos, muy frecuente. Me refiero a la ingenuidad y abandono con que mueven sus pies sin que ninguno de los contendientes se preocupen de la fase técnica que implican esos movimientos. Cuando se está preparado técnicamente, se saben aprovechar cualquier falsa posición del contrario, y velozmente pasa de la posición en que se halla a la que le permita ejecutar la lucha, aprovechando la mala posición del contrario.

En las luchas básicas hemos descrito unas ejecuciones y unos movimientos básicos y precisos, pero a veces no basta con esto sólo.

En el momento de la ejecución el luchador debe prever o percatarse de que es necesario agregar o realizar otros movimientos complementarios para poder llevar a cabo la ejecución.

También debe tener muy en cuenta el luchador que si el contrario inicia un ataque en una mala posición o a destiempo, él mismo se presta a ser desequilibrado por un simple movimiento del contrario que a veces hasta carece de definición técnica.

Observese que indicamos unas posiciones dadas para la ejecución de la lucha básica, pero éstas pueden realizarse en cualquier momento debido a los desplazamientos u oportunidades que se presenten durante la brega y que a veces difieren ligeramente de las descritas.

Y para completar estas nociones conviene aclarar que en el capítulo titulado nomenclator técnico están contenidas todas las variantes, remates, amagos, defensas contras y recontras, que son complementarias a las luchas básicas expuestas en el capítulo XIX.

CAPITULO XVI

«LA GUARDIA»

La figura 30 nos muestra la "guardia" en la posición de partida. Es la misma que luego en el transcurso de la "brega" se mantiene con algunas variantes que obedecen a la variedad de factores anatómicos, fisiológicos e instintivos, bien sean de ataque, defensa, contra-ofensiva y demás peculiaridades de los movimientos durante la lucha. Para que la "guardia" inicial sea correcta y el árbitro pueda ordenar con el silbato la iniciación de la brega, los luchadores, según se observa en la figura 30 deben tener en cuenta como detalles más importantes, aparte de la situación de sus manos y sus pies, que sus hombros derechos estén al mismo nivel. Es decir, el hombro derecho de un luchador unido al hombro derecho del otro, y el lado lateral de su cara pegado al costado derecho del contrario a la altura de la axila más o menos. La regla VIII a) del Reglamento explica con todo detalle la "guardia" o posición de partida diciendo: "Ambos luchadores han de situarse frente a frente, a una distancia que permita a cada uno introducir su mano izquierda en el remango exterior delantero (cuatro dedos, bajo el pernil) del pantalón de la pierna derecha del adversario, sujetando sin rebasar del borde lateral.

Para ello inclinarán el cuerpo hacia adelante en semiflexión del tronco hasta establecer contacto con sus hombros derechos, al mismo nivel de altura.

Al mismo tiempo llevarán las manos derechas de ambos, juntas, en rápido movimiento vertical hacia el suelo, hasta tocar éste con la punta de los dedos, elevando sus manos derechas a la espalda de cada uno, tocando claramente con ella dicha región por bajo del brazo izquierdo del rival, y a partir de ese momento se considera efectuada la agarrada, y a una señal del árbitro con el silbato los luchadores inician el combate.

Queda prohibido iniciar el ataque antes de la señal del árbitro.

Es preciso proceder con corrección y nobleza, no habiendo razón alguna para que los luchadores violen una regla tan sencilla, queriendo tomar la ventaja de introducir su hombro derecho debajo del contrario. El luchador correcto jamás da lugar a que el árbitro tenga que suspender la brega por esta causa, ni por ninguna otra de ese tipo. Este detalle desdice de la clase del luchador y, además, va creando una repulsa en el espectador.

El luchador marrullero impide que su adversario realice la "guardia" correcta valiéndose de trucos prohibidos que el árbitro no debe permitir. Estos trucos consisten generalmente en colocar el hombro derecho debajo del adversario, haciendo un movimiento de introducción en el momento de pasar la mano a la espalda si es que no lo coloca desde un prin-

cipio. Al intentar introducir su hombro cuando pasa la mano a la espalda, lo hace flexionando sus piernas y adelantándose toma la ventaja prohibida.

Otro consiste en que el luchador suele torcer hacia adentro su brazo izquierdo, impidiendo que el adversario pueda pasar libremente su mano derecha a la espalda. Otras veces no coloca su cabeza en el costado derecho de su rival sino que se ladea hacia la izquierda y pone la barbilla sobre el omoplato derecho de aquel. Todos estos son detalles que el árbitro no debe permitir.

Las diferentes posiciones de piernas, tronco, brazos y cabeza por las que va pasando el luchador durante la brega, obedecen a su instinto combativo o defensivo y que siempre tiene por finalidad conservar su propio equilibrio. Esas diferentes posiciones también obedecen según la lucha que se vaya a ejecutar, ya que para ello hay que predisponer la posición adecuada, de lo contrario no se podrá llevar a cabo la ejecución.

En la posición de partida o inicial, lo único que puede alterarse un poco es la colocación de los pies y las piernas, según el ángulo de abertura que se quiera dar. Las demas partes del cuerpo deben guardar igual colocación en todos los principios. Una vez iniciada la lucha, generalmente los luchadores cambian la posición de la cabeza, de tronco y manos. Pero como finalidad todo el objetivo de la lucha consiste en romper el equilibrio del contrario para poderlo vencer, conservando el propio. De ahí que todo el cuerpo esté en continuo movimiento y en contínua busca del propio equilibrio.

Durante la brega el luchador tiene que estar dispuesto siempre a pasar, en fracciones de segundo, de una posición a otra, ya que con suma rapidez tiene que desplazarse a la adecuada colocación de sus zonas anatómicas, aprovechando así la posición del contrario e iniciar el ataque, la defensa, contra o cualquier otro giro de lucha que le favorezca. Cuando el luchador carece de un amplio conocimiento técnico o mecánico, se ve obligado a mantener una misma guardia, a veces antiestética, una guardia cerrada al máximo y sólo pendiente de llevar a cabo su lucha favorita. Esto da lugar a que el contrario, sabiendo que su oponente busca su lucha preferida, y estando al mismo nivel de cultura técnica, se cierran ambos en la pasividad, prolongándose ésta hasta la eliminación. Esto es un lamentable error. Ese tipo de luchador cree que, desde su guardia o colocación, se pueden iniciar todos los ataques y nada más lejos de la realidad, pues to que cada lucha requiere su adecuada posición de ataque y su peculiar estabilización. Si el luchador no reconoce este principio, sera siempre un luchador negativo.

Todo luchador debe saber que desde cualquier posición, un ataque puede desequilibrarlo. Así entonces sabrá prevenir el contrataque o salir de esa posición. Por otra parte, en cualquier posición que se encuentre un luchador puede atacársele de diferentes formas, cosa ésta que debe ensayar con su ayudante.

Los luchadores deben tener sus "guardias" sin agarrotamientos, para moverse con la rapidez precisa dado un momento en que el ataque o la defensa lo requieran. Si ambos luchadores cumplieran este principio, la lucha seria emocionante y más fácil de realizar. En este caso, también se

podría apreciar quien es verdaderamente tecnico y más luchador. Otras de las ventajas de este principio es que la pasividad, tan nociva en la lucha, quedaría casi nula.

CAPITULO XVII

LAS TECNICAS

Sabemos que en la Lucha Canaria, para conseguir la victoria, luchando, es preciso desequilibrar al contrario y producir su caida sin golpes. Es lógico pensar que si de lo que se trata es de que el contrario llegue al suelo, aún cuando caigan los dos contendientes, pero es vencido el que primero caiga o toque el suelo con cualquier parte de su cuerpo excepto los pies. Es lógico, repetimos, que esa caida puede producirse por infinidad de motivos.

Para llegar a una comprensión más o menos perfecta, el aprendiz o luchador debe observar que estando los cuerpos en movimiento, es suficiente el más sencillo desequilibrio para que el cuerpo caiga, máxime empleándose para ello tanto las manos, como los pies y el tronco en todos sus movimientos y posiciones, y a veces al unísono o en forma coordinada. Esto quiere decir, como apuntamos más arriba, que a veces no es preciso ni llevar a cabo una ejecución, sino que basta simplemente cualquier movimiento o impulso para desequilibrar al contrario.

Observese cómo se indica lucha o movimiento, ya que pueden ser ambas cosas indistintamente las que produzcan la caida.

Por lo tanto, es necesario que el aprendíz analice estos fenómenos para que así logre poser el verdadero espíritu de la Lucha Canaria.

Dentro de todos estos fenómenos a los que anteriormente aludo, podemos extraer una serie de luchas básicas alrededor de las cuales giran todos esos fenómenos. Y las llamamos luchas básicas por que son de ejecución directa, con peculiaridades que las identifican o distinguen de las demás. Con ellas formamos un primer grupo interpretado a lo derecho, o desde la posición de partida compuesto por:

Técnicas de manos.
id. piernas.
id. flexiones.
id. mixtas.
id. combinatorias de manos y flexiones.
id. de manos y piernas y de piernas y flexiones.

Técnicas de mano	Cogida de corva. Cogida de tobillo derecho por dentro. id. id. id. id. id. fuera Chascona. Desvío. Desvío por fuera. Dobladilla. Toque por dentro. Toque para atrás. Tronchada. Atravesada.
Técnicas de piernas	Cango por dentro. Cango chascón. Cango por fuera. Cango girado. Pardelera. Zancadilla. Traspiés.
Técnicas de flexiones	Agachadilla. Cadera. Sacada de aire. Sentadilla. Virada.
Técnicas mixtas	Levantada por ambas boca-piernas y remolino. Levantada por ambas boca-piernas. Cogida de muslo y levantada. Cogida de muslo y remolino. Revoleadas. Brazo partido.

Las técnicas combinatorias se originan por la combinación de varias luchas que se realizan al mismo tiempo de la ejecución.

En el cuadro anterior sólo figuran las luchas básicas o principales. Los nombres obedecen al movimiento clave o principal que caracteriza la ejecución. Ello no quiere decir que el resto del cuerpo no tenga que intervenir en la ejecución. Al contrario, hemos visto que todo el cuerpo se po-

ne en movimiento al realizar una lucha. Cada una de esas luchas básicas o principales consta de una serie de variantes: amagos, remates, defensas, contras y recontras.

Comento cada una de esas fases para ampliar el concepto sobre las mismas.

La LUCHA BASICA es la que reúne unas características propias e confundibles con el resto de las demás, y es con la que generalmente se inicia el ataque.

VARIANTES.—Por variantes de ejecución, ó variante de la ejecución, entendemos que la lucha básica ha sido someramente deformada, bien por que las circunstancias o posiciones lo requieren, ó bien para desequilibrar mejor al contrario.

La variante de ejecución se origina también cuando el ejecutante lo cree más conveniente para una mayor efectividad en el logro de la lucha, ejecutándola entonces dando a los movimientos una trayectoria diferente a la que generalmente tiene. De ahí que a veces una ejecución nos parezca indescriptible, rara y difícil, y es que dados los moviminentos en acción, se efectuó en el transcurso de uno de ellos y en posiciones o desplazamientos muy rápidos.

REMATES.—Las luchas de remate son otras ejecuciones, movimientos o posiciones de que hay que valerse para poder rematar una lucha ya iniciada, y sin la cual, dadas las posiciones u otros detalles, no se puede realizar simplemente por la ejecución directa de la lucha básica o principal.

Los remates son dentro de la concepción técnica una fase de suma importancia, ya que si se desconoce su función o no se tiene la suficiente habilidad y conocimiento para ponerlos en práctica, el luchador demostraría ignorancia técnica.

Rematar es completar lo empezado, darle forma y objetividad. Para ello hay que acudir a otras luchas o movimientos.

Empezada una lucha, y si ante los esfuerzos del contrario en defenderse para evitar ser vencido la lucha o ataque resulta nulo, ésta queda interrumpida, teniendo entonces que rematarla con otra lucha o movimiento. Pero a veces ese remate no tiene aplicación definida, sino que éste requiere entonces una técnica propia.

Técnicamente se puede saber también que una lucha se remata con otra. La dificultad está en saber cómo entra en función esa otra lucha que va a actuar como remate.

Debemos tener en cuenta que la primer lucha ha originado ya una serie de desplazamientos anatómicos y de posiciones que imposibilitan el remate de la ejecución, o por lo menos, el remate indicado, por lo que es obligado buscarle al remate su abertura propia para que resulte efectivo. A veces hasta es necesario amagar en medio de la brega y del forcejeo, para que el remate se produzca.

El remate, lo mismo que cualquier otro ataque, hay que realizarlo

en el momento en que pueda ser efectivo, de lo contrario los movimientos efectuados pueden resultar nulos o contrarios.

Por ejemplo, si se encadeza sin resultado al contrario y se quiere rematar por cango derecho por fuera, este remate debe efectuarse en el momento en que el atacado se encuentre inclinado sobre su costado izquierdo, ya que si se hace en el momento en que el atacado se encuentra en posición semiparada podría contraatacar este por cadera izquierda con resultado positivo.

AMAGOS.—Se entiende por amagos aquellas luchas o movimientos que se intentan realizar con el sólo objeto de descolocar al contrario, procurando que éste adquiera una mejor posición que facilite otra lucha y poder vencerlo con más facilidad.

El atacante no puede realizar una lucha con sólo proponerselo. Para ello tiene que estar adecuadamente colocado su contrario. De no ser así tiene que recurrir al amago para lograrlo.

Más no sólo por ese motivo se emplea el amago, si no también para descolocarlo o colocarlo mejor aún. Es una especie de trampa con la cual se desconcierta al contrincante, pues éste cree que se le va a atacar por la lucha con que se le amaga, siendo otra la realizada, con la cual, después del amago, lo coge completamente desprevenido y descolocado para reaccionar. Ningún luchador es completo si no domina la técnica del amago, así como las aplicaciones de éste, sus leyes, sus reflejos, movimientos y equilibrios.

Cuando un luchador amaga, su contrario busca instintivamente otro polígono de sustentación (equilibrio), variando de posición y afianzandose en él. El atacante entonces aprovecha el instante que precede al afianzamiento para ejecutar otra lucha, en la mayoría de los casos con resultado positivo.

Así, pues, el amago es el que origina un mayor desequilibrio y en el que debe basarse parte de la técnica luchística.

El amago tiene una infinita variedad de formas, aparte de los ya indicados en el Tratado Técnico, existen otros muchos que el mismo luchador origina espontaneamente.

No hay que olvidar que el luhcador se previene instintivamente por el lado que lo amagan. Mientras esto ocurre, el lado opuesto permanece sin resistencia ni afianzamiento, por cuya razón se suspende el amago atacándose por dicho lado que está totalmente expuesto al desequilibrio.

Ante el amago se tiene la sensación o impresión de que la mecánica de la lucha ha variado. Ello es originado por la sencillísima razón de que el ejecutante, ante el efecto obtenido por el amago, advierte instantaneamente que le basta sólo con emplear parte de los movimientosque normalmente emplearía para la ejecución de la lucha básica.

En cuanto al luchador que se cree atacado con el amago, busca rápidamente una posición y una resistencia que resultan nulas.

La ventaja del atacante al amagar, es precisamente la reacción de defensa del contrario por quedar éste en una posición contraproducente.

Así, pues, el luchador debe prever la posición en que va a quedar su rival, después de efectuado el amago.

Por lo que respecta al amagado, no debe emplear éste la defensa ni la resistencia, sino la contra con toda velocidad y sin vacilación, que resultaría siempre más efectiva debido a que cuando su oponente amaga, tampoco está afianzado en la lucha por la que amga, encontrándose luego sorprendido ante la citada contra.

Se debe tener presente que aunque la intencion no sea amagar sino atacar, la reacción del contrario siempre es efectuar un movimiento defensivo que, generalmente, consiste en iniciar la contra o un movimiento similar. Dicho movimiento deja sin efecto la acción del atacante. pero éste debe aprovechar la nueva posición del contrario para continuar una nueva lucha o movimiento desequilibrador, ya que su ataque ha obrado en este caso como amago ,llevando a su contrario a adoptar una nueva posición de la que no ha previsto la defensa ni la contra.

DEFENSA.—La defensa es la lucha o movimiento con que un luchador evita que su atacante lo venza o desequilibre. La defensa en la Lucha Canaria tiene infinidad de facetas, consistiendo en la mayoría de los casos en una resistencia bien equilibrada a los impulsos o ataques del contrario.

La defensa puede iniciarse con una contra, o sea que una contra que no llega a surtir efecto queda convertida en defensa.

CONTRAS.—Contra, en la Lucha Canaria, es la respuesta que hace el atacado con otra ejecución, movimiento o cambio de posición al ataque del contrario, y que por su adecuada aplicación sirve para desequilibrarlo.

La contra tanto puede ser una lucha básica como variante, etc. La contra siempre es originada como consecuencia de la falta de precisión en el ataque o ejecución de las luchas. También se origina cuando el atacado prolonga o provoca el movimiento de ataque o ejecución, obligando así al atacante a seguir la trayectoria de sus mismos movimientos, con lo que le ocasiona el desnivel. Otras veces no prolonga el movimiento de ejecución, sino que prolonga la flexión o torsión con que inicia el atacante la lucha, con lo que origina el mismo efecto.

El luchador debe tener un especial cuidado en saber cuándo debe ofrecer resistencia para que su contrario no realice la lucha que intenta. Si no deja que el atacante inicie la lucha o ataque, no existiría nunca la contra. Por lo tanto, hay que dar soltura y libertad a la acción del contrario.

En este caso el luchador que emplea la contra ha de saber cuadrarse, equilibrándose con bastante sentido para poderla ejecutar con precisión.

Para poder emplear la contra, el luchador tiene que prever siempre la tendencia de los movimientos de su contrario, así como la dirección de éstos, principalmente, cuando va a realizar la lucha, la trayectoria y posición en que va a quedar su cuerpo.

Conociendo esta peculiaridad técnica, la contra se realiza fácilmente y sólo consistiría entonces en ayudar simplemente la inclinación, des-

vío o suspensión del atacante a favor de la trayectoria o movimiento que éste de por si adquiere al ir a ejecutar lalucha.

El luchador al verse atacado debe intentar la contra sea como sea, y aunque a veces la posición para este fín sea incómoda, no por ello debe dejar de iniciarla y continuar en el intento de rematarla.

Cuando la contra no es rematada, es decir, cuando no se ha logrado vencer con ella al contrario, se queda siempre en defensa, por lo que se aconseja, ante cualquier ataque, realizar la contra sea como sea.

Cuando se vaya a poner en práctica una contra al ataque del contrario, ésta debe ser fulminante, casi unísona a la acción del ataque, para que sea efectiva.

Téngase como norma imprescindible que siempre que un luchador ataque, el atacado con toda rapidéz y sin vacilación ha de realizar la contra y al mismo tiempo procurar encajarla para lograr vencer al contrario.

RECONTRA.—Recontra es la lucha por la que se contrarresta la contra. La contra, generalmente, tiene lugar cuando el atacante inicia la lucha y no pasa del amago, o sea, que el atacante debe hacer el ataque en forma de amago simplemente, pero con la suficiente sutileza para que de la impresión de ir a rematar la lucha por ese amago o ataque falso. Ahora bien, para que el atacado evite la recontra tiene que responder al amago con la contra, con energía y velocidad, para no dar tiempo al atacante de efectuar la recontra.

También puede llegar a realizarse la recontra si el luchador, resistiendo a la acción del contrario con la contra, le da tiempo a recurrir a los movimientos de aquélla.

CAPITULO XVIII

NOMENCLATOR TECNICO DE LA LUCHA CANARIA

Las técnicas de la Lucha Canaria en su fase descriptiva y dentro de las luchas básicas, son las siguientes: (V, significa variante, R, remate, A, amago, D, defensa, C, contra, RC, recontra).

Cango derecho por dentro:

V-1.—Cogida de rodilla derecha.
V-2.—Cogida de brazo derecho.
R-1.—Pardelera.
R-2.—Cango chascón.
R-3.—Cadera derecha.
R-4.—Cadera izquierda.
R-5.—Repetición de cango
A-1.—Toque por dentro.
A-2.—Traspiés derecho.
A-3.—Cadera derecha.
A-4.—Levantada.
A-5.—Aprisionamiento de hombro y brazo derecho.
D-1.—Extensión de pierna izquierda hacia atrás y arriba.
D-2.—Enlazamiento de manos.
D-3.—Flexión de cadera hacia atrás y con el pecho hacia arriba.
D-4.—Arqueo.
D-5.—Palanca con el empeine derecho.
D-6.—Evadir el pecho del hombro derecho del atacante
C-1.—Falseamiento con cango de palanca.
C-2.—Tramposa.
C-3.—Sacada de aire por cogida de muslo.
C-4.—Sentadilla.
C-5.—Cogida de rodilla izquierda.
C-6.—Cogida del brazo izquierdo.
C-7.—Torsión a la derecha, con cogida de pierna derecha.
C-8.—Torsión de tronco a la derecha.
C-9.—Traspiés izquierdo posterior.
C-10.—Torsión a la izquierda.
C-11.—Torsión a la izquierda con cogida de hombro izquierdo.
C-12.—Suspensión.

C-13.—Sacada de aire con torsión a la derecha.
C-14.—Cogida de muslo y giramiento a la derecha.
C-15.—Cogida de muslo o corva izquierda con la mano derecha.
C-16.—Giramiento a la izquierda.
C-17.—Atravesada posterior con la pierna izquierda.
RC-1.—Falseamiento de la contra C-5.
RC-2.—Falseamiento de la contra C-6.

Cango derecho por dentro girado.

Amagos y defensas similares a la del Cango derecho por dentro.
C-1.—Doblamiento hacia atrás.

La Pardelera.

V-1.—Inclinación a la izquierda.
V-2.—Con cogida de cuello.
V-3.—Pasando la mano derecha a la espalda.
V-4.—Por desplazamiento a la derecha.
V-5.—Con brazo cogido, con ambas manos.
V-6.—Con brazo cogido por la mano derecha por fuera.
A-1.—Cadera derecha.
A-2.—Toque por dentro.
A-3.—Traspiés derecho
A-4.—Palmada con la mano izquierda en la rodilla.
A-5.—Toque para atrás.
D-1.—Abertura de piernas.
D-2.—Posición de frente.
D-3.—Posición de tijeras.
D-4.—Levantamiento de la pierna derecha.
C-1.—Balanza frontal.
C-2.—Sacada de aire por cogida de muslo.
C-3.—Pardelera posterior a la pierna izquierda.
C-4.—Cruce de piernas.
C-5.—Pardelera izquierda anterior.
C-6.—Traspiés derecho posterior.
C-7.—Traspiés izquierdo posterior con levantada.
C-8.—Cadera izquierda.
C-9.—Pierna derecha rígida.
C-10.—Vacío.
C-11.—Vacío y zancadilla.
C-12.—Lanzamiento posterior por las boca-piernas.
C-13.—Lanzamiento posterior por boca-piernas con traspiés.
C-14.—Cango posterior por fuera.
C-15.—Cogida de tobillo derecho por entre piernas.
C-16.—Vuelta hacia atrás.

C-17.—Cogida de pierna derecha.
C-18.—Falseamiento de pardelera.
C-19.—Sacada de aire girando a la derecha.
C-20.—Alzada de pierna derecha.
C-21.—Suspensión en la pierna.

Cadera izquierda

V-1.—Con la mano derecha en el hombro derecho del contrario.
V-2.—Con cogida de muslo.
V-3.—En posición de pié.
V-4.—Cambio de caderas.
V-5.—En posición cruzada.
V-6.—Anticipándose a la revoleada.
R-1.—Cogiendo la rodilla.
R-2.—Traspiés derecho.
R-3.—Pardelera izquierda virada.
R-4.—Cogiendo el brazo izquierdo.
R-5.—Cango posterior con la pierna izquierda.
R-6.—Cango derecho
A-1.—Flexión de cadera derecha.
A-2.—Flexión de pardelera derecha.
A-3.—Cadera derecha con aprisionamiento del brazo derecho.
A-4.—Cango derecho por dentro.
D-1.—Impedir la torsión en el ataque.
D-2.—Abertura de piernas.
D-3.—Colocación de frente.
D-4.—Brazo izquierdo hacia afuera.
D-5.—Flexión de la pierna derecha sobre el muslo izquierdo.
D-6.—Balanzamiento sobre el muslo izquierdo.
C-1.—Cango derecho por fuera.
C-2.—Balanza con la rodilla derecha.
C-3.—Pardelera virada.
C-4.—Toque para atrás.
C-5.—Cango derecho por dentro.
C-6.—Sacada de aire por el muslo.
C-7.—Sacada de aire por la boca-pierna.
C-8.—Toque para atrás con ambas manos a las corvas.
C-9.—Doblamiento hacia atrás.
C-10.—Toque para atrás como contra del traspiés derecho en el remate de la cadera izquierda.
C-11.—Falseamiento como contra de remate R-1.
C-12.—Cogida de muslo derecho por debajo como contra del amago A-3.
C-13.—Contra del remate R-3. Cogida de pierna izquierda.
C-14.—Contra de la defensa D-3. Cogida de muslo izquierdo.

C-15.—Media vuelta a la izquierda.
RC-1.—Recontra en la contra C-1. Cadera izquierda.
RC-2.—Recontra de la contra C-3. Cogida de pierna derecha.

Cadera derecha

V-1.—Con levantamiento de hombro.
V-2.—Pasando la mano izquierda al hombro izquierdo del contrario.
V-3.—Con cogida de muslo izquierdo.
V-4.—Repetición de cadera.
V-5.—Juego de caderas.
R-1.—Cogida de rodilla derecha.
R-2.—Traspiés izquierdo.
R-3.—Pardelera derecha virada.
R-4.—Cango posterior por fuera con la pierna derecha.
A-1.—Flexión de cadera izquierda.
A-2.—Cango derecho por dentro.
A-3.—Pardelera.
D-1.—Flexión de cintura atrás.
D-2.—Cogida de muslo derecho.
C-1.—Cango izquierdo por fuera.
C-2.—Sacada de aire por cogida de muslo.
C-3.—Balanza con la rodilla izquierda.
C-4.—Pardelera izquierda virada.
C-5.—Toque para atrás con la derecha.
C-6.—Cogida de rodilla izquierda.
C-7.—Cogida de rodilla derecha.
C-8.—Cogida de corva derecha.
C-9.—Contra-cadera.
C-10.—Doblamiento hacia atrás.
RC-1.—En la C-1, cogida de muslo y cadera derecha.
RC-2.—Cadera izquierda.
RC-3.—Balanza con la rodilla izquierda.
RC-4.—Cogida de pierna izquierda.

La Zancadilla

V-1.—Con la mano derecha en la boca-pierna izquierda.
V-2.—Con la barbilla sobre el omóplato del contrario.
D-1.—Contracción hacia atrás.

La Virada

C-1.—Pardelera.

Desvío

V-1.—Con paso adelante.
V-2.—Desvío de arco.

A-1.—Cogida de corva derecha.
A-2.—Cogida de tobillo derecho interno.
A-3.—Cadera derecha.
D-1.—Contracción hacia atrás.
D-2.—Equilibrio de brazo y pierna izquierda.
D-3.—Flexión de rodilla derecha hacia abajo y adentro.
D-4.—Extensión de brazo derecho.
C-1.—Remolino y traspiés derecho.
C-2.—Falseamiento de desvío.
C-3.—Cogida posterior de la pierna derecha.
C-4.—Cogida posterior de la pierna izquierda.
C-5.—Torsión del brazo derecho hacia adentro.
C-6.—Sacada de aire.
C-7.—Toque por dentro y traspiés.

Toque por dentro

V-1.—Con ambas manos cogiendo la rodilla derecha.
V-2.—Con levantada de pierna derecha al tocar por dentro.
V-3.—Con traspiés derecho por el aire.
R-1.—Traspiés derecho bajo.
R-2.—Pardelera.
R-3.—Chascona.
R-4.—Zancadilla.
R-5.—Cogida de corva.
A-1.—Cogida de corva derecha.
A-2.—Cogida de tobillo derecho.
A-3.—Desplazamiento del hombro derecho hacia adelante.
D-1.—Contracción hacia atrás.
D-2.—Equilibrio de brazo y pierna izquierda.
D-3.—Flexión de rodilla derecha hacia abajo.
C-1.—Remolino y traspiés derecho.
C-2.—Falseamiento.
C-3.—Salto de espalda.
C-4.—Cogida posterior de tobillo con la mano izquierda.
C-5.—Cogida de brazo derecho y levantada por cogida de muslo.
C-6.—Torsión a la izquierda.
C-7.—Cadera izquierda.
C-8.—Remolino con remate característico de estas luchas.
RC-1.—En la C-3, aplicación del brazo sobre el pecho.

La Dobladilla

A-1.—Cogida de corva derecha.
D-1.—Contracción hacia atrás.
D-2.—Extensión del brazo y pierna izquierda.

D-3.—Flexión de rodilla derecha.
C-1.—Desplazamiento del brazo derecho hacia adelante.
C-2.—Mano derecha sobre el pecho.

Toque para atrás

V-1.—En torsión hacia la derecha.
V-2.—En completa torsión hacia la izquierda.
R-1.—Cango derecho bajo por fuera.
R-2.—Cango izquierdo por dentro.
R-3.—Apoyando la rodilla derecha en la corva.
A-1.—Levantamiento de hombro derecho.
A-2.—Toque por dentro.
A-3.—Cadera derecha.
A-4.—Movimientos giratorios a la izquierda.
D-1.—Pardelera derecha virada.
D-2.—Torsión a la izquierda.
D-3.—Torsión del brazo izquierdo hacia adentro.
C-1.—Pardelera derecha.
C-2.—Cadera izquierda.
C-3.—Atravesada.
C-4.—Chascona baja.
C-5.—Traspiés izquierdo.
C-6.—Cogida de corva.
C-7.—Sacada de aire.
C-8.—Revoleada a la izquierda.
RC-1.—A la C-1, sacada de aire.

La Atravesada

V-1.—Adelantando la pierna izquierda.
V-2.—Por desplazamiento hacia la derecha.
R-1.—Pardelera izquierda.
A-1.—Toque para atrás.
D-1.—Mano derecha sobre el hombro.
D-2.—Paso al frente con la izquierda.
D-3.—Esquivar la pierna derecha.
C-1.—Sacada de aire.
C-2.—Cadera izquierda.

Cogida de corva

V-1.—Cogida de corva con la mano derecha.
V-2.—Girando a la izquierda.
A-1.—Desvío por fuera a la pierna izquierda.
A-2.—Cogida de corva .
D-1.—Afianzamiento de la pierna derecha.
D-2.—Torsión de la pierna derecha hacia adentro.

C-1.—Falseamiento.
C-2.—Traspiés derecho.
C-3.—Desvío.

Sacada de aire

V-1.—Con giramiento a la izquierda.
R-1.—Con cogida de cuello.
A-1.—Cadera derecha.
A-2.—Cadera izquierda.
D-1.—Atravesada de pierna derecha.
C-1.—Cango derecho por dentro.
C-2.—Pardelera derecha virada.
C-3.—Toque para atrás.
C-4.—Toque por dentro.
C-5.—Desvío

Traspiés derecho

V-1.—Con ambas manos en las boca-piernas.
V-2.—Con ambas manos en las boca-piernas y flexión de pierna izquierda.
V-3.—Cogiendo el hombro derecho.
V-4.—Cogiendo el hombro derecho y flexión de pierna izquierda.
V-5.—En arqueamiento.
A-1.—Pardelera.
A-2.—Traspiés izquierdo.
D-1.—Salto lateral.
D-2.—Mano derecha en la rodilla derecha del adv.
D-3.—Mano derecha al hombro derecho del adv.
C-1.—Cango derecho por dentro.
C-2.—Cango derecho por fuera.
C-3.—Salto de espalda.
C-4.—Pardelera en el aire.

Traspiés izquierdo

V-1.—Media revoleada a la izquierda.
V-2.—Traspiés izquierdo posterior.
V-3.—En diagonal.
V-4.—Lateral.
V-5.—Al dar un paso atrás.
V-6.—Al dar un paso hacia adelante.
A-1.—Cadera derecha.
D-1.—Mano derecha al hombro derecho del adv.
D-2.—Salto lateral a izquierda.
C-1.—Toque para atrás.
C-2.—Cogida de tobillo izquierdo.
C-3.—Cadera izquierda en la D-2.
C-4.—Cango derecho por fuera.

Desvío por fuera

A-1.—Desplazando el hombro derecho hacia adelante.
R-1.—Traspiés derecho.
R-2.—Zancadilla
D-1.—Desplazamiento del hombro derecho adelante.
C-1.—Cogida de brazo derecho y pardelera.

Cango derecho por fuera

A-1.—Traspiés derecho en posición erguida.
A-2.—Cango derecho por dentro en posición erguida.
R-1.—Traspiés derecho.
C-1.—Cadera izquierda.
RC-1.—Cango izquierdo por dentro en la C-1.

Cango chascon

V-1.—De frente.
V-2.—De lado.
A-1.—Desvío a la pierna izquierda.
A-2.—Toque para atrás.
D-1.—Enlazamiento de manos.
C-1.—Falseamiento.

La Agachadilla

C-1.—Caída de frente.
C-2.—Aprisionamiento del brazo derecho.
C-3.—Pardelera derecha.
C-4.—Mano derecha sobre la rodilla derecha.
C-5.—Mano derecha en la parte inferior de la rodilla derecha.

La Sentadilla

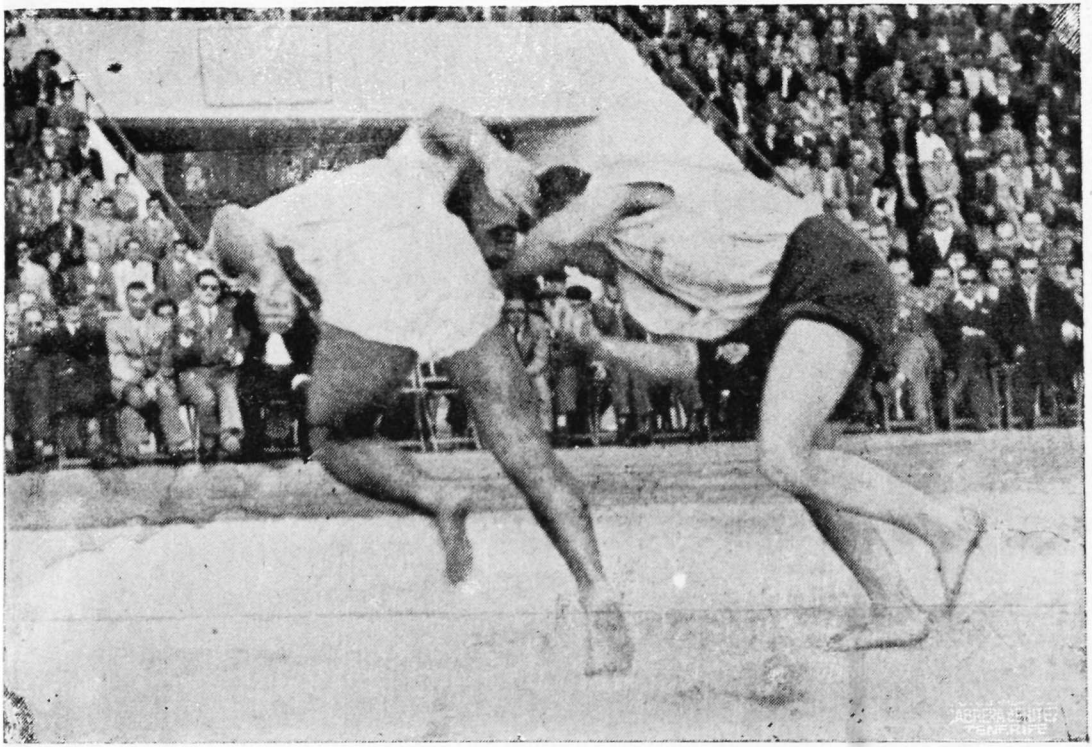
Cogida de tobillo derecho por dentro

V-1.—Cogida con la mano izquierda.
R-1.—Pardelera completamente flexionado.
A-1.—Juego de caderas.
A-2.—Desvío por fuera a la pierna izquierda.
D-1.—Extensión de pierna derecha hacia atrás.
C-1.—Traspiés derecho bajo.
C-2.—Sacada de aire.

Cogida de tobillo derecho por fuera

V-1.—Llevando la pierna del adv. por fuera.
V-2.—Ejecutandolo con ambas manos.
R-1.—Desplazamiento hacia atrás de la pierna derecha.
C-1.—Sacada de aire.

Sr. Acuña Presidente de la Federación Tinerfeña de Lucha entregando a Mejias la copa de Campeón de 2.ª



Camurria venciendo al Palmero en uno de sus famosos desafíos

Dos Club de Lucha Canaria de los varios que existen en Hispanoamérica.

Cogida de tobillo izquierdo por fuera.

A-1.—Toque por dentro.
C-1.—Torsión a la izquierda.
C-2.—Traspiés izquierdo.

La Chascona

A-1.—Desvío.
A-2.—Desvío a la pierna izquierda por fuera.
A-3.—Atravesada con la mano.
A-4.—Cogida de muslo.
A-5.—Toque por dentro.
A-6.—Toque para atrás.
D-1.—Mano derecha sobre la espalda.
C-1.—Sacada de aire.
C-2.—Cadera izquierda.
C-3.—Traspiés derecho.
C-4.—Pardelera.

La Tronchada

V-1.—Con cadera izquierda.
V-2.—Pardelera derecha virada.
A-1.—Toque para atrás.
A-2.—Cadera izquierda.
A-3.—Desvío a la pierna izquierda.
A-4.—Toque por dentro.
D-1.—Adelantamiento del cuadril izquierdo.
D-2.—Cogida de la mano izquierda.
C-1.—Cadera izquierda.
C-2.—Pardelera izquierda.
C-3.—Sentadilla.

Cogida de muslo

V-1.—Paso al frente.
V-2.—Con flexión de pierna derecha.
V-3.—Con amago de toque por dentro.
V-4.—Desde la posición de partida.
V-5.—Por repetición.
V-6.—Pasando el muslo derecho al costado izquierdo.
V-7.—Pasando el muslo derecho a la mano izquierda, manteniéndolo de frente.
V-8.—Cogida de muslo con la mano izquierda.
V-9.—Por defensa de traspiés derecho.
V-10.—Cogida de muslo con la mano derecha cruzándolo a la derecha.
V-11.—Cogida de muslo derecho con ambas manos.

V-12.—Cogida de muslo y aprisionamiento entre los muslos del atacante.
R-1.—Cogida de muslo y desvío.
R-2.—Cogida de muslo y toque para atrás.
R-3.—Cogida de muslo y toque por fuera.
R-4.—Cogida de muslo y chascona.
R-5.—Cogida de muslo y sentadilla.
R-6.—Cogida de muslo y cogida de rodilla izquierda.
R-7.—Cogida de muslo y toque para atras por dentro.
R-8.—Cogida de muslo y pardelera.
R-9.—Cogida de muslo y cango derecho por dentro.
R-10.—Cogida de muslo y cango derecho por fuera.
R-11.—Cogida de muslo y cango chascón.
R-12.—Cogida de muslo y cango izquierdo por fuera.
R-13.—Cogida de muslo y traspiés derecho.
R-14.—Cogida de muslo y cadera izquierda.
R-15.—Cogida de muslo y sacada de aire.
D-1.—Con el pié derecho en la parte externa de la pierna.
D-2.—Colocación de la rodilla derecha junto al estómago.
D-3.—Intento de cango.
C-1.—Traspiés derecho con mano en la axila.
C-2.—Traspiés derecho con mano en las boca-piernas.
C-3 Traspiés derecho cogiendo la camisa por el hombro derecho.
C-4.—Cango derecho por dentro.
C-5.—Cadera izquierda.
C-6.—Falseamiento de la cogida de muslo.
C-7.—Toque por dentro.
C-8.—Contrapeso.
C-9.—Cango derecho por fuera.
C-10.—Balanza.
C-11.—Cango izquierdo bajo por fuera.
C-12.—Cango derecho por dentro en posición de espalda.
C-13.—Revoleada y traspiés derecho.
C-14.—Toque por dentro con zancadilla.
C-15.—Pardelera derecha virada.
C-16.—Cango derecho por dentro girado.
C-17.—Cango chascón.
C-18.—Sacada de aire.
C-19.—Sacada de aire girando hacia la izquierda.
C-20.—Salto de espalda.
C-21.—Cango derecho por dentro cogiendo el cuello de la camisa.
C-22.—Remolino.
C-23.—Mano derecha sobre la rodilla derecha.
C-24.—Cango con el empeine del pie.
C-25.—Cango derecho por dentro con cogida de corva.

C-26.—Cogida posterior de tobillo derecho.
C-27.—Impulso hacia atrás.
RC-1.—Recontra de la contra C-1. Cango derecho por dentro.
RC-2.—Recontra 1ª de la contra C-8. Falseamiento.
RC-3.—Recontra 2ª de la contra C-8. Empujón hacia atrás con el brazo derecho.
RC-4.—De la contra C-8.
RC-5.—Recontra de la C-17. Traspiés derecho.
RC-6.—Recontra de la contra C-9. Cadera izquierda.
D-4.—Agachadilla.

Cogida de muslo y levantada

R-1.—Cogida de muslo levantada y sentadilla.
R-2.— id. id. id. id. id. desvío.
R-3.— id. id. id. id. id. sacada de aire.
R-4.— id. id. id. id. id. sacada de hombro.
R-5.— id. id. id. id. id balanceo.
R-6.— id. id. id. id. id. pardelera.
R-7.— id. id. id. id. id. garabato.
R-8.— id. id. id. id. id. cadera izquierda.
D-1.—Rodilla derecha en el estómago y extensión hacia atrás de la pierna izquierda.
D-2.—Colocación de la parte externa del pie derecho en la pantorrilla derecha del adv.
D-3.—Flexión de la pierna derecha en el muslo izquierdo.
D-4.—Extensión hacia adelante de la pierna derecha.
C.—Las contras de esta ejecución son las mismas que las de la cogida de muslo efectuadas antes de la levantada.

Cogida de muslo levantada y remolino

Los mimos remates que los de la cogida de muslo y levantada.

Levantada con ambas manos en las boca-piernas

R-1.—Levantada y sentadilla.
R-2.—Levantada y sacada de hombro.
R-3.—Levantada y desvío.
R-4.—Levantada y sacada de aire.
R-5.—Levantada y traspiés derecho en el aire.
R-6.—Levantada y pardelera derecha.
R-7.—Levantada y garabato.
R-8.—Levantada y cango derecho por fuera.
R-9.—Levantada y garabato girado de cintura.
R-10.—Levantada y cadera izquierda.
R-11.—Levantada y cadera derecha.
R-12.—Levantada y cadera por juego de caderas.
R-13.—Levantada y vacío.

D-1.—Abertura de piernas.
D-2.—Extensión al frente de la pierna derecha.
D-3.—Extensión al frente de la pierna derecha, por entre las del atacante.
D-4.—Agachadilla.
D-5.—Rodilla derecha al pecho.
D-6.—Pierna derecha atravesada.
D-7.—Flexión de pierna derecha sobre el muslo izquierdo.
D-8.—Falseamiento de levantada.
D-9.—Vuelta de campana.
D-10.—Extensión hacia atrás y arriba de la pierna derecha.
D-11.—Brazo izquierdo hacia afuera.
D-12.—Pierna izquierda hacia atrás.
D-13.—Aprisionamiento del pie derecho del atacante.
C-1.—Cadera izquierda.
C-2.—Sentadilla.
C-3.—Cango derecho por fuera.
C-4.—Toque para atrás.
C-5.—Cruce de piernas.
C-6.—Virada.
C-7.—Sentadilla aplicada a la D-7.
C-8.—Cango derecho por dentro.
C-9.—Cango, chascón.
C-10.—Enlace de pié con talón.
C-11.—Toque para atrás con ambas manos a las corvas.

Levantada por las boca-piernas y remolino

Los mismos remates, defensas y contras que en la levantada por boca-pierna.

Levantada por ambas boca-piernas y vuelto a la posición de partida.

Revoleadas

R-1.—Traspiés derecho.
R-2—Cadera derecha.
R-3.—Garabato.
R-4.—Traspiés izquierdo.
R-5.—Cadera izquierda.
R-6.—Flexionándose.
D-1.—Salto lateral.
D-2.—Cango derecho por fuera.
D-3.—Cango izquierdo por, fuera.
D-4.—Extensión de la pierna derecha hacia atrás y arriba.
C-1.—Cadera izquierda y derecha.
C-2.—Chascona.

Luchas con el brazo derecho por fuera.

R-1.—Toque por dentro.
R-2.—Desvío a la pierna izquierda.
R-3.—Cogida de muslo y desvío.
R-4.—Cogida de muslo y, sentadilla.
R-5.—Sacada de aire.
R-6.—Levantada y sacada por hombro.
R-7.—Cogida de corva.
R-8.—Toque por dentro con traspiés derecho.
R-9.—Cogida de tobillo derecho.
D-1.—Cruzar el brazo derecho.
C-1.—Sacada de aire.
C-2.—Cogida de muslo y desvío
C-3.—Cogida de muslo y levantada.

Todas las luchas hasta aquí descritas son realizables tanto desde la posición de partida a lo derecho como pasando a la posición zurda o izquierda.

CAPITULO XIX

LUCHAS BASICAS. (1)

1.—CANGO DERECHO POR DENTRO

Desequilibrio: frontal.

Momentos de ataque:

En la 1ª fase (2).—Desde la posición de partida, introducir la pierna derecha por entre las del contrario, trabándola a la parte posterior de la pierna izquierda de éste y atrayéndola hacía sí, impulsarlo hacia el suelo con el resto del cuerpo. (Fig. 1).

En 2ª fase.—Atraer con la mano derecha al contrario sobre el costado derecho para aproximarle la pierna, bien realizando los movimientos previos del "toque por dentro", "traspiés izquierdo" o "cadera derecha".

En 3ª y 4ª fase.—Cuando el contrario tiene adelantada su pierna derecha por un movimiento insconciente o por necesidad del desplazamiento.

2—CANGO DERECHO POR DENTRO GIRADO

Equilibrio: Posterior derecho.

Momentos de ataque:

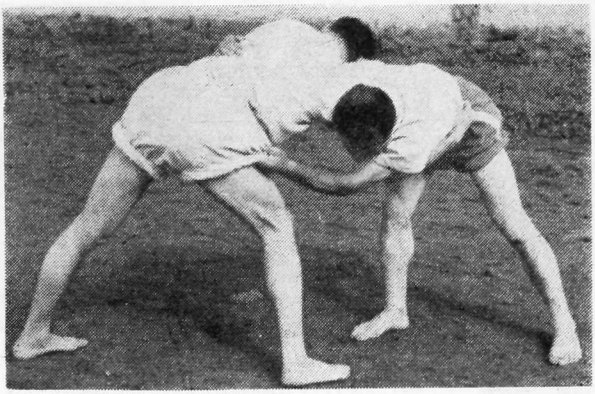
En 1ª fase.—Introducir la pierna derecha por entre las del contrario, como en la lucha anterior, pasando el empeine del pie derecho por delante y rodear con éste la garganta del pie izquierdo del contrario o ajustarlo al peroné o canilla. Acto seguido, efectuar un movimiento de volante con ambas manos hacia la derecha, al mismo tiempo que se impulsa hacia adelante y hacia arriba la pierna enganchada. (Fig. 2)

En 2ª, 3ª, 4ª fases.—La misma que para el cango derecho por dentro.

---

(1) Estas luchas deben ser completadas con el estudio hecho en el Tratado Técnico de la Lucha Canaria, o bajo la dirección de un preparador titulado.

(2) Estas fases son a las que se hace referencia al hablar de los equilibrios, Cap. XII.



POSICION DE PARTIDA ó "GUARDIA"
en la Lucha Canaria. - (Fig. A)

Fig. 1

Fig. 2

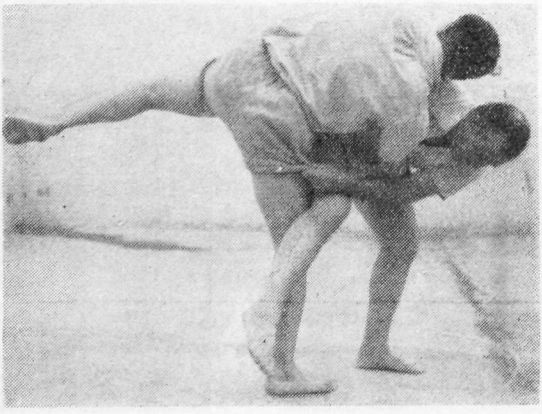


Fig. 3

Fig. 4

Fig. 5

Fig. 6

Fig. 7

Fig. 9

Fig. 8

3.—LA PARDELERA

Desequilibrio: frontal izquierdo y lateral izquierdo.

Momentos de ataque:

En 1.ª fase.—Pasar la parte posterior de la pierna derecha a la parte externa o posterior de la pierna derecha del adversario. Tirar por ésta hacia sí y, con el resto del cuerpo, impulsarlo al suelo en la dirección del equilibrio señalado. (Fig. 3).

En 2ª fase.—Dar un paso con el pie izquierdo hacia adelante, colocándolo a nivel del pie derecho del contrario, realizando después el movimiento de la 1ª fase, los movimientos previos de la cadera izquierda o los del toque por dentro.

En 3ª y 4ª fase.—Cuando el ejecutante puede desplazarse hacia el costado derecho de su adversario y le es fácil la 1ª fase.

4.—CADERA IZQUIERDA

Desequilibrio: posterior derecho.

Momentos de taque:

En 1ª fase.—Dar un paso hacia adelante con el pie derecho, cruzando el tronco hacia la derecha e introduciendo el cuadril, llevar la cadera izquierda junto a la pelvis del contrario. Acto seguido se gira hacia la derecha e impulsándolo primero hacia arriba, al mismo tiempo que nos flexionamos o inclinamos hacia abajo, se le impulsa después hacia el suelo. (Fig. 4).

En 2ª fase.—Iniciar los movimientos previos de la pardelera torcer después el tronco hacia la derecha y realizar la cadera o los movimientos de cadera derecha o de cango derecho.

En 3ª y 4ª fases.—Cuando el contrario está con los pies en posición paralela y bastante separados.

5.—CADERA DERECHA

Desequilibrio: posterior izquierdo.

Momentos de ataque:

En 1ª fase.—Atraer en principio al contrario con la mano derecha hacia sí e introducir el cuadril derecho, pegando la cadera derecha a la pelvis. Inclinarse después hacia abajo y girando hacia la izquierda, en sentido circular, impulsar al contrario hacia el suelo. (Fig. 5).

En 2.ª fase.—Iniciando los movimientos de la cadera izquierda.

En 3.ª y 4.ª fase.—Cuando el contrario se encuentra con los pies paralelos.

6.- LA ZANCADILLA

Desequilibrio: posterior derecho.

Momentos de ataque:

En 1.ª fase.—Desde la posición de partida hacer una violenta torsión hacia la derecha, tirando por el contrario en este sentido, al mismo tiempo que colocándole el pié derecho en la garganta de su pié izquierdo se le impulsar al suelo. (Fig. 6).

En 2.ª fase.—Intentando la pardelera, el cango o la cadera derecha, luego invertir los movimientos o girar el tronco hacia la derecha.

En 3.ª y 4.ª fases.—Si el contrario se encuentra con los pies paralelos o dando un paso hacia adelante, con el pié izquierdo.

7.—LA VIRADA

Desequilibrio: posterior derecho.

Momentos de ataque:

En 1.ª fase.—Parecida a la zancadilla, pero sin emplear el pié. Es decir, se efectúa una violenta torsión del tronco, hacia la derecha, efectuando con ambas manos un movimiento de volante al mismo tiempo que con la cabeza colocada en el costado derecho del contrario, se le impulsa al suelo. (Fig. 7).

En 3.ª y 4.ª fases.—Igual que en la zancadilla.

8. - DESVIO

Desequilibrio: posterior derecho en circular.

Momentos de ataque:

En 1.ª fase.—Ejecución parecida a la virada, con la particularidad de que se le coloca la palma de la mano derecha por la parte interna en la rodilla derecha al contrario y, empujándosela hacia atrás y hacia arriba, se le impulsa al suelo. Para ello hay que tirarle hacia arriba, por la boca pierna derecha y con el lateral derecho de la cabeza empujarle en el costado derecho, siempre en sentido circular y en posición flexionada en cuclillas. (Fig. 8).

En 2.ª fase.—Iniciando los movimientos de cogida de corva o de cadera derecha.

En 3.ª y 4.ª fases.—Cuando el contrario tiene rígida la pierna derecha o cuando intenta dar un paso hacia adelante con su pierna izquierda.

9.- TOQUE POR DENTRO

Desequilibrio: lateral derecho.

Momentos de ataque:

En 1.ª fase.—Idéntica al desvío, con la diferencia de que en vez de acuclillarse el ejecutante se retira hacia la izquierda, al mismo tiempo que lanza al adversario hacia la derecha. De ahí que el desequilibrio sea lateral derecho. (Fig. 9).

En 2.ª fase.—Iniciando la cogida de corva o de muslo.

En 3.ª y 4.ª fases.—Igual que en el desvío.

10. - LA DOBLADILLA

Desequilibrio: posterior derecho en círculo.

Momentos de ataque:

En 1.ª fase.—Igual al desvío, con la diferencia de que el ejecutante, con la mano derecha en la rodilla de su adversario, va girando o poniendose boca arriba hasta lograr que ésta ponga su mano en el suelo. (Fig 10).

En 2.ª, 3.ª y 4.ª fases.—Igual que en el desvío.

11.- TOQUE PARA ATRAS

Desequilibrio: frontal derecho.

Momentos de ataque:

En 1.ª fase.— Pasar la mano derecha a la corva izquierda del adversario por su parte externa, tirando por ésta hacia sí, al mismo tiempo que se le empuja hacia atrás con el hombro derecho. Para lograr esta ejecución es preciso que el contrario tenga su pierna izquierda adelantada o ambas al mismo nivel. (Fig. 11).

En 2.ª fase.—Iniciando los movimientos previos del toque por dentro o de la cadera derecha.

En 3.ª y 4.ª fases.—Se realiza cuando el contrario tenga adelantada su pierna izquierda, o se le obligue a dar un paso hacia adelante con la misma, y el ejecutante esté en posición adecuada para realizar la primera fase.

12. - LA ATRAVESADA

Desequilibrio: posterior izquierdo.

Momentos de ataque:

En 1.ª fase.—Colocando la palma de la mano, vuelta hacia adentro, en la parte externa de la rodilla derecha del contrario, se gira el cuerpo hacia la izquierda, procurando unir el cuadril derecho a la pelvis del adversario, y a continuación se le empuja la pierna hacia la derecha, y girando al mismo tiempo hacia la izquierda, se le impulsa al suelo, ayudando a este movimiento con el hombro derecho. (Fig. 12).

En 2.ª fase.—Iniciando un intento de toque para atrás, para luego con toda rapidéz torcer el tronco hacia la izquierda y realizar la 1.ª fase.

En 3.ª y 4.ª fases.— Si el ejecutante puede girar debajo del contrario hacia la izquierda, o puede hacer en cualquier momento el movimiento indicado en la 1.ª fase.

13. - COGIDA DE CORVA

Desequilibrio: frontal.

Momentos de ataque:

En 1.ª fase. El ejecutante pasa su mano derecha por entre las piernas del contrario hasta cogerle la corva derecha, tirar por esta violentamente hacia sí, girando un poco hacia la izquierda, empujándolo al mismo tiempo hacia atrás. (Fig. 13).

En 2.ª fase.—Iniciando los movimientos del desvío por fuera a la pierna izquierda.

En 3.ª y 4.ª fases.—Cuando el adversario tiene su pié derecho en el centro de las piernas del ejecutante o muy entregada.

14. - SACADA DE AIRE

Desequilibrio: izquierdo en suspensión.

Momentos de ataque:

En 1.ª fase.—El ejecutante, realizando un rápido movimiento hacia la izquierda, tira violentamente hacia arriba por la boca-pierna derecha del adversario en un intento de impulsarle las piernas para arriba y la cabeza para abajo. (Fig. 14).

En 2.ª fase.—Realizando los movimientos previos de ambas caderas.

En 3.ª y 4.ª fases.—Cuando el adversario intenta realizar la cadera derecha o el cango.

15. - TRASPIES DERECHO

Desequilibrio: posterior derecho.

Momentos de ataque:

En 1.ª fase.—El ejecutante pasa la mano derecha a la axila (sobaco) derecha del adversario, tira violentamente por éste hacia la derecha, al mismo tiempo que ladea su cuerpo hacia la izquierda y, levantando el pié derecho en diagonal, se le atraviesa por delante de cualquiera de sus pies o piernas para impulsarlo al suelo rápidamente. (Fig. 15).

En 2.ª fase.—Iniciando los movimientos previos de la pardelera e invirtiendo a continuación el tronco, hacia la derecha, para realizar la 1.ª fase.

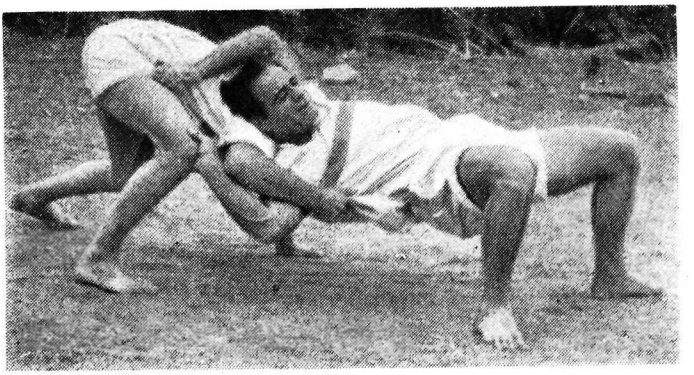


Fig. 10

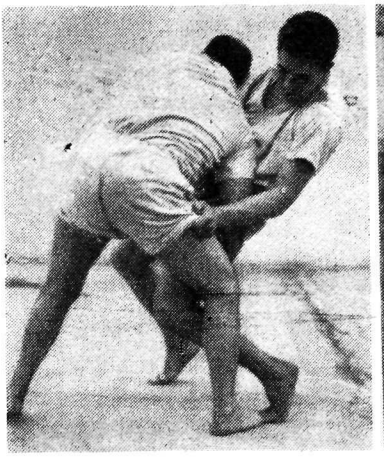


Fig. 11

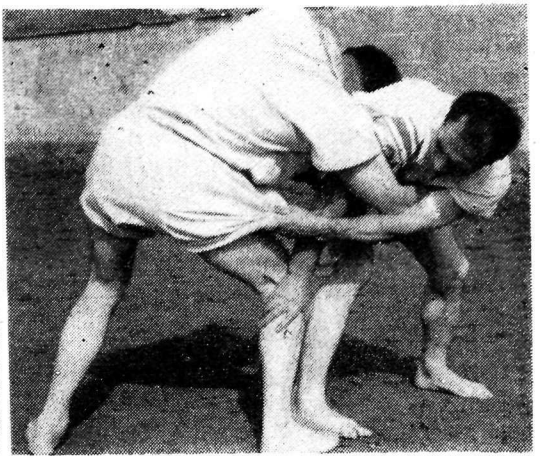


Fig. 12

Fig. 13

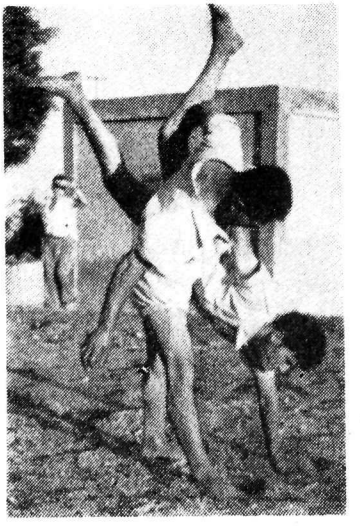


Fig. 14

Fig. 15

Fig. 16

Fig. 17

Fig. 18

Fig. 19

En 3.ª y 4.ª fases.—Ejecutar el trapiés como en la 1.ª fase, pero con las manos en ambas boca-piernas, o bien pasando la derecha en vez de a la axila al hombro de la camisa.

16 - TRASPIES IZQUIERDO

Desequilibrio: lateral izquierdo y posterior izquierdo.

Momentos de ataque:

En 1.ª fase.—Colocar la planta del pié izquierdo en el tobillo derecho externo del adversario impulsándolo hacia la izquierda, el ejecutante hará un movimiento de volante con ambas manos hacia la izquierda impulsando al adversario al suelo. (Fig. 16).

En 2.ª fase.—Iniciando los movimientos de cadera izquierda e invirtiendo luego el tronco y realizando la 1.ª fase.

En 3.ª y 4.ª fases.—Cuando el contrario adelanta su pié derecho, pero aprovechando el instante en que éste va a apoyarlo en el suelo.

Cualquiera de estas fases se puede realizar en posición flexionada o semi-erguida. A veces, en el momento de la ejecución debe atraerse hacia sí al adversario tirándole por las boca-piernas previamente.

17.-DESVIO POR FUERA

Desequilibrio: posterior derecho.

Momentos de ataque:

En 1.ª fase.—El ejecutante se acuclilla al mismo tiempo que coloca su mano derecha sobre la rodilla izquierda del adversario obligándolo a dar un paso hacia adelante, impulsándolo para ésto con la parte lateral de la cabeza y tirándole hacia arriba por la boca-pierna derecha del pantalón. Al acuclillarse, debe retirarse un poco hacia la izquierda para dejar libre el "campo de caida". (Fig. 17).

18. - CANGO DERECHO POR FUERA

Desequilibrio: frontal.

Momentos de ataque:

En 1.ª fase.—Si el contrario no tiene la pierna izquierda un poco adelantada, el atacante debe atraérsela con su mano derecha, tirándole por la boca-pierna del pantalón o atrayéndolo hacia sí, si tiene su mano en la espalda. Logrado ésto, pasa su pierna derecha por fuera de la pierna izquierda del contrario y, enganchándola, la atrae hacia adentro al mismo tiempo que cruza su cabeza hacia la derecha y lo impulsa hacia atrás. (Fig. 18).

En 2.ª fase.—En cualquier movimiento inconsciente de adelantamiento de la pierna izquierda del contrario, o bien cuando éste intente iniciar el ataque de traspiés izquierdo, o variante del mismo.

19. - CANGO CHASCON

Desequilibrio: frontal izquierdo y lateral izquierdo.

Momentos de ataque:

En 1.ª fase.—El ejecutante introduce su pierna derecha por entre las del contrario, de forma que su tobillo externo se junte a la pantorrilla o tobillo derecho externo del contrario. Hecho ésto, el atacante le atrae hacia sí la pierna derecha con dirección a la derecha, impulsándolo hacia atrás con el hombro derecho, al mismo tiempo que con ambas manos efectúa un movimiento de volante hacia adentro. (Fig. 19).

En 2.ª fase.—Mediante los movimientos previos del toque para atrás o del desvío a la pierna izquierda.

En 3.ª y 4.ª fases.—Puede ejecutarse esta lucha en cualquier intento de ataque del contrario en cadera en posición semiparada, de traspiés derecho.

Lógicamente para poder efectuar esta lucha de cango chascón la posición de la pierna derecha del adversario debe hallarse en colocación adecuada, de forma que pueda introducirse la pierna derecha.

20. - CANGO IZQUIERDO POR DENTRO

Desequilibrio: frontal o frontal izquierdo.

Momentos de ataque:

En 1.ª fase.—Ladeando un poco el tronco hacia la derecha, el ejecutante introduce su pierna izquierda por entre las del contrario y traba la pierna derecha de éste, tirándole por ella hacia sí e impulsándolo hacia atrás con todo el tronco o con el hombro izquierdo (Fig. 20).

En 2.ª fase.—Cuando el adversario va a intentar iniciar el traspiés derecho o el cango derecho por fuera.

21. - LA AGACHADILLA

Desequilibrio: posterior.

Momentos de ataque:

En 1.ª fase.—Desde la posición de partida con el hombro derecho debajo del hombro derecho del adversario, el ejecutante le aprisiona fuertemente las boca-piernas del pantalón y flexionándose sobre sus piernas, impulsar al contrario hacia sí, lanzándolo por encima de su cabeza u hombro derecho. (Fig. 21).

22. - LA SENTADILLA

Desequilibrio: frontal.

Momentos de ataque:

Fig. 20

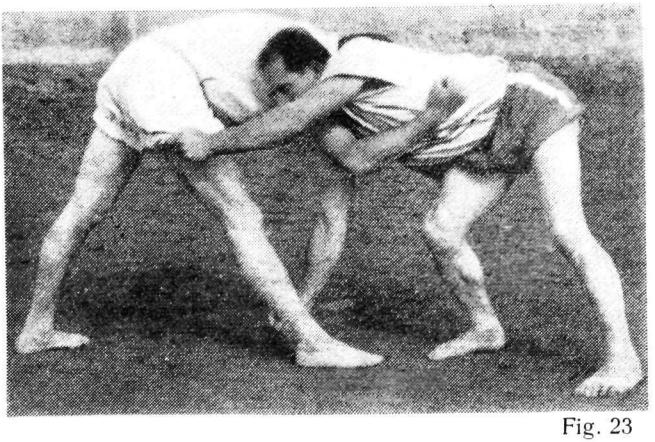


Fig. 23

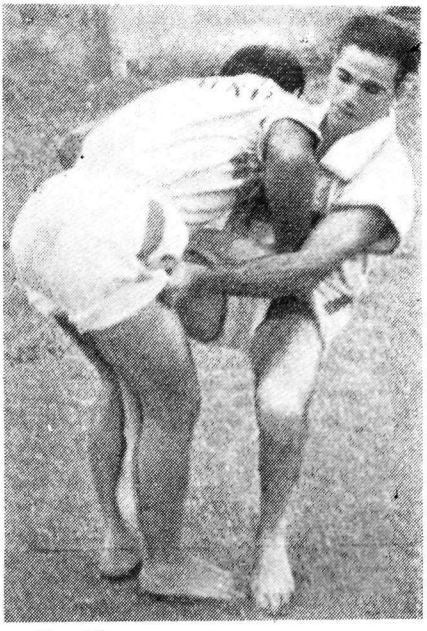


Fig. 22

Fig. 21

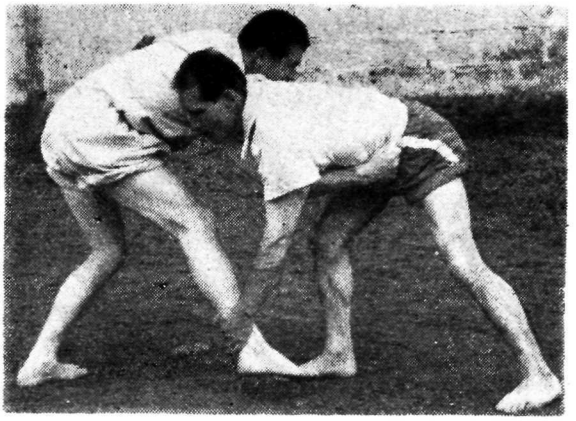


Fig. 24

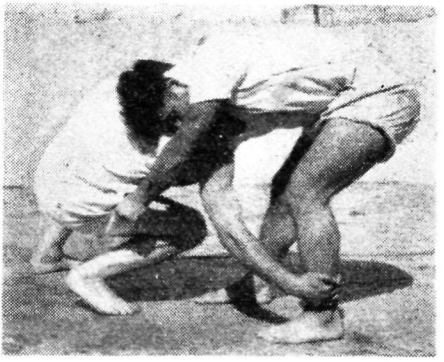


Fig. 25

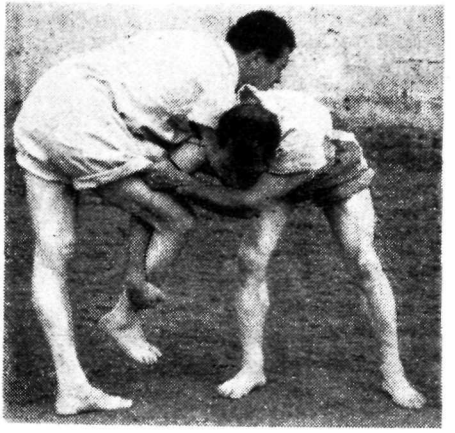


Fig. 26

Fig. 27

Fig. 28

En 1.ª fase.—El ejecutante aprisiona fuertemente al contrario por ambas boca-piernas atrayéndolo violentamente hacia sí, de frente, doblándolo hacia atrás y hacia abajo por la cintura, al mismo tiempo que se abalanza sobre él para asegurar el desequilibrio y éste caiga de forma sentada. (Fig. 22).

23. - COGIDA DE TOBILLO DERECHO POR DENTRO

Desequilibrio: frontal.

Momentos de ataque:

En 1.ª fase.—El ejecutante introduce un poco su hombro derecho debajo del contrario y con su mano derecha le coge su tobillo derecho interno tirándole por él hacia sí y hacia arriba, al mismo tiempo que lo empuja hacia atrás con su hombro para que se desequilibre y caiga. (Fig. 23).

En 2.ª fase.—Siempre que el contrario vaya a apoyar su pié derecho en el suelo o a desplazarlo hacia adelante y el ejecutante se considera en posición adecuada de poder realizar dicha lucha.

24. - COGIDA DE TOBILLO DERECHO POR FUERA

Desequilibrio: frontal.

Momentos de ataque:

En 1.ª fase.—En la misma posición que en la ejecución anterior, el atacante le coge con su mano izquierda el tobillo derecho externo, o mejor aún, el talón de Alquiles, tirando por éste hacia sí y hacia arriba, impulsándolo hacia atrás con su hombro derecho. (Fig. 24).

En 2.ª fase.—Siempre que el ejecutante considere oportuno realizar dicha lucha teniendo el rival su pierna derecha adelantada y en posición falsa.

25. - COGIDA DE TOBILLO IZQUIERDO POR FUERA

Desequilibrio: frontal derecho.

Momentos de ataque:

En 1ª fase.—Esta lucha es muy parecida al "toque para atrás", con la diferencia de que el ejecutante, en vez de llevar su mano a la parte externa de la corva izquierda, la lleva al tobillo izquierdo externo, tirando por él hacia sí y empujando al adversario hacia atrás con su hombro derecho. Al realizar el movimiento de coger el tobillo izquierdo, el ejecutante se flexiona un poco sobre sus piernas para alcanzar la pierna izquierda del adversario. (Fig. 25).

26. - LA CHASCONA

Desequilibrio: posterior izquierdo.

Momentos de ataque:

En 1.ª fase.—El ejecutante, con el hombro derecho debajo del hombro del contrario, introduce su brazo derecho por entre las piernas de éste pasandole por detrás de su pierna derecha, de forma que pueda cogerle el tobillo derecho externo. Hecho ésto, tira por dicha pierna hacia sí, con dirección a la derecha y hacia arriba. Al mismo tiempo, el ejecutante se retira un poco hacia la derecha, para dejar libre el campo de caida al contrario. Hechos los anteriores movimientos, gira al mismo tiempo hacia la izquierda empleando su hombro derecho en el impulso de desequilibrar al adversario. (Fig. 26).

27. - TRONCHADA

Desequilibrio: posterior derecho.

Momentos de ataque:

En 1.ª fase.—El ejecutante, desde la posición de partida y con el brazo derecho sobre la espalda del adversario, lo desplaza totalmente hacia el omóplato u hombro, realizando al mismo tiempo una torsión completa y violenta hacia la izquierda, pasando después su mano izquierda a la corva derecha por la parte axterna para impulsarlo al suelo con el movimiento del brazo derecho, al mismo tiempo que tira hacia sí por dicha corva, colaborando con todo el cuerpo en el empujón por desequilibrarlo. (Fig. 27).

28. - COGIDA DE MUSLO

Como su título indica, la cogida de muslo consiste en introducir la mano derecha por entre las piernas del adversario y apoderarse de su muslo derecho, aprisionándolo para que no lo pueda librar. (Fig. 28).

Pero para vencer al contrario por una cogida de muslo es preciso rematar la ejecución con otra lucha que puede ser una de las siguientes:

Cogida de muslo y desvío.
Cogida de muslo y toque para atrás.
Cogida de muslo y desvío por fuera.
Cogida de muslo y chascona.
Cogida de muslo y sentadilla.
Cogida de muslo y toque para atrás por dentro.
Cogida de muslo y pardelera.
Cogida de muslo y cango derecho por dentro.
Cogida de muslo y cango derecho por fuera.
Cogida de muslo y cango chascón.
Cogida de muslo y traspiés derecho.
Cogida de muslo y cadera izquierda.
Cogida de muslo y sacada de aire.
Cogida de muslo y lanzamiento hacia atrás por encima del hombro.

En general, la cogida de muslo puede ser tambien rematada por cualquier otro movimiento, aunque no sea precisamente una lucha básica.

29.- COGIDA DE MUSLO Y LEVANTADA

En las ejecuciones anteriormente descritas se entiende cogida de muslo sin levantar del suelo al contrario. No obstante puede presentarse la cogida de muslo con levantada total del adversario, teniendo entonces que rematarla en el aire (Fig. 29). Estos remates pueden ser los siguientes:

Cogida de muslo levantada y sentadilla.
Cogida de muslo levantada y desvío.
Cogida de muslo levantada y sacada de aire.
Cogida de muslo levantada y sacada de hombro.
Cogida de muslo levantada y balanceo.
Cogida de muslo levantada y pardelera derecha.
Cogida de muslo levantada y garabato.
Cogida de muslo levantada y cadera izquierda.

30.- COGIDA DE MUSLO LEVANTADA Y REMOLINO

Con la cogida de muslo y levantada también puede iniciarse a veces un remolino, cuando se tiene al contrario en el aire antes de rematar la lucha, buscando una mejor colocación. Consiste en dar vueltas hacia la izquierda o la derecha, rematando después con el remolino por una de las luchas mencionadas en la lección anterior..

31.- LEVANTADAS CON AMBAS MANOS EN LA BOCA - PIERNAS

Teniendo agarradas al contrario ambas boca-piernas, el ejecutante lo atrae hacia sí y levantándolo lo desprende del suelo. Una vez desprendido del suelo, el ejecutante lo vence por una de las siguientes luchas:

Sentadilla.—Sacada de hombro.—Sacada de aire.—Desvío con traspiés en el aire.—Pardelera derecha.—Garabato.—Cango derecho por fuera.—Garabato girado de cintura.—Cadera izquierda.—Cadera derecha.—Cadera por juegos simultáneos de caderas izquierda o derecha. Vacío.—Doblamiento hacia atrás.

32.- LEVANTADA POR BOCA - PIERNAS Y REMOLINO DERECHO

Efectuados los movimientos de levantada por ambas boca-piernas, el ejecutante antes de rematar la lucha remolinea al contrario, dando vueltas en sentido de derecha.

33.- LEVANTADA POR BOCA PIERNAS Y REMOLINO IZQUIERDO

Lo mismo que en la ejecución anterior, pero remolineando al contrario de derecha a izquierda, rematando después por una de las luchas ya indicadas.

34.-LEVANTADAS POR AMBAS BOCA-PIERNAS Y VUELTO A LA POSICION DE PARTIDA

A veces por una adecuada defensa del contrario no puede rematarse la lucha o levantada, siendo preciso entonces volver a colocar al adversario en la posición de partida, pero con la decisión de que en el instante en que toca el suelo con sus pies se ha de iniciar instantaneamente otra lucha, cualquiera de las ya descritas a través de las lecciones anteriores.

35. - REVOLEADAS

Luchas con "revoleadas" son aquellas en que desde la posición de partida o cuando ambos luchadores están aún con los pies en el suelo, el ejecutante inicia asimismo un revoleo, obligando al contrario a girar en remolino para rematar después la ejecución por una de estas luchas:

Revoleadas y traspiés derecho.—Revoleadas y cadera derecha.—Revoleada y garabato derecho.—Revoleada y cadera izquierda.

--oOo--

Hasta aquí han sido descritas las luchas básicas o principales. Existen, no obstante, otras muchas ejecuciones y que ya han sido expuestas en el Tratado Técnico de la Lucha Canaria. En este Manual de Lucha solo han sido expuestas las luchas imprescindibles para iniciar en la enseñanza a los principiantes o aprendices.

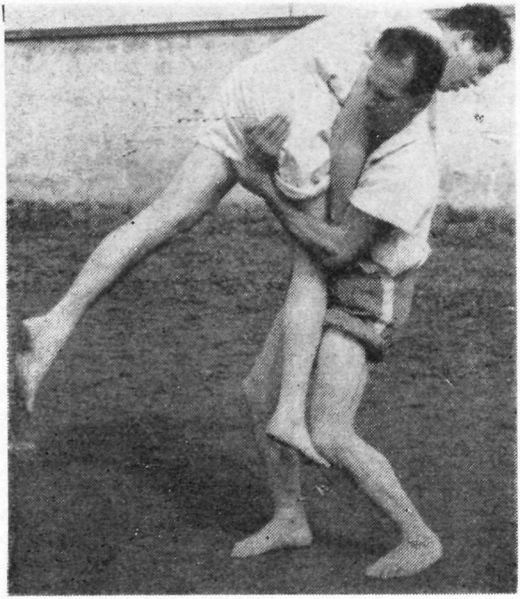


Figura 29

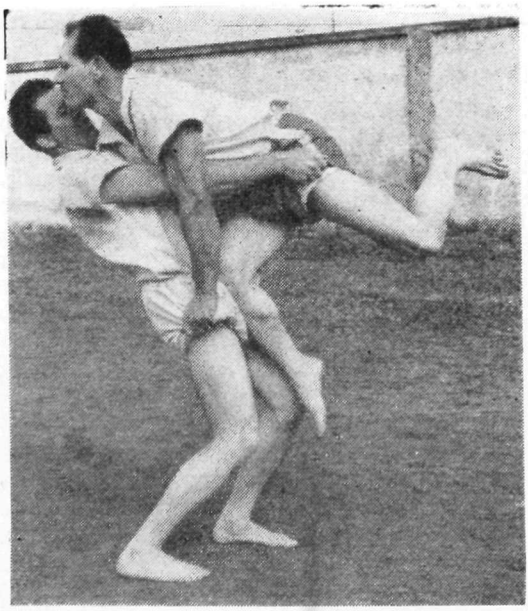


Fig. 31. - Levantada con ambas manos en la boca - piernas

CAPITULO XX

APENDICE A LA TECNICA LUCHISTICA (1)

Defensa 5 para el Cango derecho por dentro - Presión en la corva

Esta defensa consiste en lo siguiente: cuando el atacante realiza el cango derecho por dentro, el atacado, con toda rapidez coloca el empeine de su pie derecho por la parte interna, en la corva izquierda del atacante, haciendo presión sobre ella en intento de doblarla.

Esta presión equivale a que el atacante pierda la fuerza que precisa para llevar a cabo su ataque del cango derecho por dentro.

Esta defensa también se convierte en contra, si el que la realiza hace una torsión hacia la izquierda, siendo en este caso muy parecida a la contra C-1.

La diferencia entre una y otra la deduce el ejecutante porque, en la primera, se coloca el empeine en la corva, y para la segunda, ha de introducirse toda la pierna derecha, siendo lo más importante tocar con el talón de dicha pierna en el talón izquierdo del atacado.

Amago 2.° para el Traspiés derecho - Traspiés izquierdo

Para realizar el traspiés derecho puede hacerse un amago previo de traspiés izquierdo, teniendo la mano derecha sobre la espalda o en la boca-pierna del contrario.

Este amago de traspiés izquierdo se realiza de la siguiente forma: el ejecutante, atrayendo al contrario sobre su cuadril derecho, lleva la planta de su pie izquierdo (o amaga con llevarla) a la garganta del pie derecho del contrario. Hecho ésto, suspende el amago y, con toda rapidez, gira todo el cuerpo hacia la derecha, colocando la planta de su pie derecho en la garganta del pie izquierdo del contrario, tirando después por éste hacia la derecha, al mismo tiempo que se inclina un poco hacia atrás para dejarle campo de caída.

Variante 6 de traspiés derecho - Presión interna con la rodilla

El ejecutante atrae hacia su costado derecho al contrario y aprisionándole fuertemente el pecho contra su hombro derecho, le coloca a éste la garganta de su pié derecho contra la garganta del pié derecho también aprisionándole con el empeine el tobillo derecho externo, y con la parte externa de su rodilla, la rodilla derecha también.

(1) Este apéndice es complemento adicional a las luchas descritas en el Tratado Técnico.

Lograda la colocación anteriormente descrita, el atacante apalanca con su pierna derecha de la siguiente forma: mueve el pié hacia afuera, o sea, hacia la derecha, y con la rodilla le impulsa hacia adentro, o sea, hacia la izquierda, obligando así una torsión en la pierna derecha del atacado. Al mismo tiempo que hace los movimientos anteriores, el atacante se flexiona hacia adelante, girando hacia la izquierda y empujando hacia atrás al atacado con su hombro derecho.

Contra C-8. Remolino derecho para el toque por dentro

Esta contra C-8 para el toque por dentro es igual a la contra C-22 de la cogida de muslo, con la variante o diferencia de que en el toque por dentro se ejecuta o inicia el remolino en el preciso momento en que el atacante lleva su mano derecha a la rodilla del contrario o atacado.

Una vez iniciado el remolino, puede rematarse éste por una de las luchas descritas en las levantadas por ambas boca-piernas y remolino derecho.

Contra C-25. Para la cogida de muslo - Cango derecho por dentro con cogida de corva

Esta contra de cango derecho por dentro con cogida de corva con la mano izquierda, viene a resultar también un remate del cango derecho por dentro. Es decir, que el que realiza el cango derecho por dentro, recurre al mismo tiempo a coger con su mano izquierda la corva del contrario por la parte externa, tirando por ésta hacia arriba.

Contra C-11 de toque para atrás en la levantada por ambas boca- piernas

En el momento en que el atacante intenta la levantada por ambas boca-piernas, el atacado hace lo siguiente: escurre, en principio, el cuerpo hacia atrás y hacia abajo. A ser posible hasta hacer llegar su hombro derecho al estómago del contrario, pasando al mismo tiempo sus manos a las corvas de éste, por fuera. Hecho ésto, tira por ellas hacia sí o hacia adentro, lanzando a la vez su pecho sobre el atacante, para hacerlo caer de espaldas.

Esta contra es similar a la C-8 de la cadera izquierda.

Amago A-5 de toque para atrás en la ejecución de la Pardelera

Si el ejecutante observa que su adversario tiene los pies paralelos y al mismo nivel, puede intentar un toque para atrás y, a continuación, suspender ese amago, girando hacia la izquierda para realizar la pardelera, en posición muy flexionada.

Remate R - 5 de Cango derecho para la cadera izquierda

Cuando el atacado se defiende de la cadera izquierda, el atacante debe continuar girando en "redondo", inclinándose después con toda rapidez sobre la izquierda para efectuar el cango derecho por dentro.

Variante de ejecución de la cogida de tobillo derecho por dentro con la mano izquierda

Para ejecutar esta cogida de tobillo derecho interno con la mano izquierda, el ejecutante da un paso hacia adelante con su pierna izquierda girando asimismo hacia la derecha, de espaldas, y flexionándose sobre su costado izquierdo, le coge el tobillo derecho interno al adversario con la mano izquierda. Logrado ésto se pone de pié tirándole siempre hacia arriba por la pierna.

Para poder efectuar esta lucha hay que entrar con el cuadril izquierdo y flexionarse sobre la izquierda.

Contra C-28 Cogida posterior de tobillo derecho con ambas manos, para la cogida de muslo

En el momento en que el atacante intenta coger el muslo, el atacado saca su brazo derecho por fuera y efectúa la contra cogiendo el tobillo derecho del atacante con ambas manos, la derecha por la parte externa y la izquierda por la interna.

No obstante, esta contra es inefectiva, puesto que al sacar el brazo derecho el luchador queda a merced de su contrario.

Ahora bien, puede resultar una contra segura si el que la efectúa, al sacar el brazo derecho se flexiona un poco sobre su pierna izquierda, con el objeto de contrarrestar las intenciones del contrario.

Variante V - 6 de la Pardelera

Esta variante V-6 consiste en que el ejecutante saca el brazo derecho por fuera y lo cruza hacia adentro cogiendo con la mano la parte anterior del brazo derecho del contrario.

A continuación aprisiona los brazos del contrario y ejecuta la pardelera.

Variante V-7 para ejecutar la Pardelera

Desde la posición de partida, y si el ejecutante no se encuentra muy aprisionado por su contrario, obliga a éste a que apoye su peso en la pierna derecha. Así, al levantar éste la izquierda para hacer un movimiento de equilibrio, el atacante con toda rapidez le pasa la pierna derecha por fuera de la suya, ejecutando la pardelera.

Es aún más ventajoso si se puede dar un paso con la pierna izquierda al mismo tiempo que se va a realizar la pardelera. En el momento de ir a realizar el trabazón de pierna contra la pierna, el atacante debe inclinarse hacia adelante y flexionarse un poco sobre la izquierda.

Para llevar a cabo la pardelera, el ejecutante a veces encuentra una especie de impedimento en el tropiezo de su hombro derecho contra el hombro derecho del contrario. Este impedimento a veces le obstaculiza la formación del polígono de equilibrio, llegando incluso a caer él mismo.

Para evitar ese impedimento hay que desplazarse hacia la izquier-

da, coger primero con la mano derecha el hombro derecho de la camisa, y a continuación ejecutar la pardelera.

Contra C - 20 de Alzada de pierna derecha para la Paralela

La contra C-20 se ejecuta cuando el atacante realice la pardelera en mala posición o de espaldas, el atacado impulsa su pierna derecha hacia arriba y girando con esta levantada hacia la izquierda y procurando sostener en esa misma posición la pierna derecha del contrario. Dicho giramiento debe ser contínuo, hasta lograr que el contrario caiga, pues con ello se provoca, además del desnivelamiento, la zona del campo de caida.

Contra C-14 de cogida de muslo y virada para el Cango derecho por dentro

Consiste esta contra en lo siguiente: Cuando el atacante intenta introducir su pierna dercha por entre las del contrario para realizar el cango derecho por dentro, éste con toda rapidez le rodea el muslo con sus manos a la altura de la ingle girando asimismo hacia la derecha, flexionándose a la vez que le empuja con la cabeza en el costado derecho.

Esta flexión debe hacerla el contrista siempre girando hacia la derecha, al mismo tiempo que efectúa los movimientos o impulsos de dirigir al contrario al suelo, tanto con las manos como con el movimiento de la cabeza.

A veces para darle a esta contra una mayor seguridad, el contrista procura librar o levantar la pierna izquierda en el momento en que el atacante la intenta enganchar.

La contra anteriormente descrita también puede partir de la continuación de la defensa n.º 2.

Contra C-26 Chascona en la defensa D - 1 de cogida de muslo

Cuando el atacante le coge el muslo al contrario y éste se defiende con la D-1, aquél debe seguir empleando la chascona como contra a la mencionada defensa.

Contra C-27 Impulso hacia atrás en la cogida de muslo

Cuando el atacante se acuclilla para cogerle el muslo al contrario, apoyando toda la planta de su pié en el suelo, éste pasa su mano derecha a la rótula o parte superior de la tibia derecha del atacante y lo impulsa hacia atrás ayudándose con su hombro derecho.

Contra C-15 de cogida de corva izquierda para el cango derecho por dentro

Cuando el atacante intenta realizar el cango derecho por dentro, el atacado gira hacia la derecha con toda rapidéz flexionándose sobre su costado y cruzando el tronco por delante del atacante. Al mismo tiempo, introduce su mano derecha por entre las piernas de éste cogiéndole la corva o muslo izquierdo, impulsándole en esta forma hacia arriba, con el fin de producirle la caida de espaldas.

El momento preciso de esta contra estriba en girar hacia la derecha, flexionándose para coger la corva.

Cuando el contrista intenta realizar los anteriores movimientos tiene que doblarse un poco hacia atrás, continuando después el giramiento y la flexión.

Contra C-23 de Suspensión de la pierna, como contra de la Pardelera

En el ataque en que el atacante se propone efectuar la pardelera, el atacado levanta con toda rapidez la pierna derecha "trabada" con la pierna derecha del atacante y gira completamente hacia la izquierda.

Al hacer los anteriores movimientoos, el contrista procura tirar hacia arriba por las boca-piernas del contrario.

Este levantamiento puede efectuarlo también cuando tiene su brazo derecho sobre la espalda de este.

Contra C-16 Vacío girando, para el Cango derecho por dentro

Esta contra consiste en que, cuando el atacante intenta efectuar el cango derecho por dentro en posición flexionada, sobre su costado izquierdo, el atacado le coge con ambas manos el muslo derecho, girando después con toda rapidez, hacia la derecha y al mismo tiempo le impulsa hacia el suelo, levantándole el muslo hacia arriba si éste no logró trabar su pierna derecha.

No obstante si logró trabarla, basta girar con el muslo aprisionado, no dejando de hacer el impulso hacia el suelo.

La ejecución de ese impulso se logra mucho mejor aplicando la barbilla sobre el omóplato derecho del contrario.

Variante V-6 para ejecutar la cadera izquierda

Cuando el contrario saca su brazo derecho para colocarlo por fuera del brazo izquierdo de su rival, éste debe atacar velozmente por cadera izquierda antes de que se agarre. Para impedir que el luchador se agarre deben levantarse el hombro y el brazo izquierdos al mismo tiempo que se efectúa la cadera izquierda.

Recontra a la pardelera cuando se emplea como contra del toque para atrás

El atacante realiza el toque para atrás y si el atacado le replica con la atravesada o pardelera, aquél inicia la recontra de la siguiente forma: retira primero su mano derecha del toque para atrás, libra después su pierna derecha saltando por encima de la pierna derecha del contrario y a continuación, aprovechando la inclinación de éste, lo impulsa al suelo tirándole hacia arriba por la boca-pierna con su mano izquierda y con la derecha en el cuello, impulsándole hacia abajo.

Contra C-17 de atravesada posterior en la ejecución del Cango derecho por dentro o sea Cango izquierdo por fuera.

Cuando en posición erguida o semi-parada el ejecutante va a realizar el cango derecho por dentro casi de frente, el atacado tiene que afianzar todo el peso de su cuerpo en la pierna derecha, y con la izquierda que iba a ser "barrida" engancharle la pierna derecha del atacante por detrás, o sea un cango izquierdo por fuera, e impulsarlo al suelo, empujando de frente en la posición en que ha quedado el contrista, o mejor girando hacia la izquierda al mismo tiempo que hace con sus manos un movimiento de volante hacia el mismo lado.

Para llevar a cabo esta contra es conveniente que el contrista se desplace un poco hacia la izquierda para que pueda alcanzar así la pierna derecha del contrario por detrás.

Defensa D-7 Balanzamiento sobre el muslo izquierdo en el ataque de cadera izqda.

Esta defensa es muy parecida a la defensa D-2 y D-3. La diferencia está en que en esta D-7 el atacado se balancea equilibrándose sobre el muslo izquierdo del atacante, evitando el cango derecho por dentro. En esta D-7 hay que tener en cuenta las observaciones hechas en la D-2 y D-3. (Vease páginas 110 y 111 del "Tratado Técnico de la Lucha Canaria").

Variante sobre el traspiés izquierdo.

Cuando el traspiés izquierdo se efectúa con el tronco cruzado a lo zurdo, en posición semi-parada y no resulta efectivo, a veces puede continuarse el ataque empleando el cango izquierdo por fuera o con una variante del traspiés izquierdo, consistiendo ésta en tirar por la boca-pierna derecha del pantalón hacia arriba dirigido a la izquierda, efectuando al mismo tiempo un movimiento de volante con ambas manos en sentido de derecha a izquierda. Siguiendo dentro de la ineficacia de estas ejecuciones anteriores, entonces se intentaría a partir de la última posición, una pardelera.

CAPITULO XXI

COMENTARIOS Y OPINIONES

El aficionado

Existe la curiosa tendencia en algunos aficionados de considerar como bueno a un luchador y creerlo un técnico del deporte por el sólo hecho de que una o varias veces le salgan bien las ejecuciones, o simplemente porque siempre sale victorioso realizando una lucha determinada, la única que sabe, generalmente. Otras veces porque su corpulencia o envergadura física lo convierte en un luchador difícil, o porque se bate sin ton ni son, aún cuando su actuación sea francamente errónea.

Esta forma de opinar o enjuiciar desdice del verdadero aficionado, colocándolo en una categoría mediocre como entendido y como deportista, ya que, naturalmente, si para dar su opinión y valorar a un luchador sólo se apoya en esas consideraciones, demuestra completa ignorancia sobre el conocimiento del deporte.

A veces los partidarios del club o los no simpatizantes de uno de los luchadores, acogen con aplauso y satisfacción el sólo hecho de que un determinado luchador venza a su rival, ya que así el referido club se anota más posibilidades de victoria.

Estos aplausos son entonces interpretados por el luchador como premio merecido por su actuación, cuando sólo entrañan alegría por el triunfo de su club favorito.

En tanto que el luchador no sea un completo conocedor de toda la técnica básica o nomenclator luchístico demostrando en los terreros ser el verdadero deportista e intérprete de la Lucha Canaria, haciendo patente sus conocimientos en la menor oportunidad que se le presente, todo aplauso o comentario favorable a él está por demás y es equivocado.

No debe confundirse la pasión y el partidismo con el justo concepto de lo ques es un conocedor del deporte y un deportista, siendo lamentable que, en ocasiones, se aplauden y elogian actuaciones antideportivas, marrulleras e injustas, por el sólo hecho de perjudicar al luchador del bando contrario, con el que no simpatizan.

El aficionado sólo se hará acreedor a ser un verdadero deportista entendido del deporte, cuando sin apasionamientos ni partidismos sepa apreciar en el luchador los verdaderos conocimientos de Lucha Canaria, sabiendo exponerla en los terreros en toda la variedad de sus ejecuciones. Por otra parte, si el aficionado lo es en verdad y es inteligente, se conoce todas y las sabe distinguir por sus nombres. No es extraño que el aficionado ignorante sobre la lucha sea víctima con mucha frecuencia de pre-

juicios y de creencias erróneas sobre ésta. Suele conformarse con la mediocridad del luchador y lamentablemente jamás se ocupa de los conocimientos técnicos pareciéndole simplemente que lo que el luchador haga, bien hecho está.

Este conformismo, al parecer inofensivo, resulta no obstante perjudicial para algunos luchadores al creerse superdotados dentro de su mediocridad, porque nunca se les exige. Y ante esa falta de estímulo o censura, creen ingenuamente estar actuando bien.

El aficionado no debe dar méritos al luchador que no aprovecha todas las ocasiones para desarrollar la técnica ni al que es desequilibrado por falta de conocimientos técnicos. bien sean defensivos o de contraataque.

La victoria

La regla IX del Reglamento (1) al referirse a la caida deja suscintamente expuesto cuando un luchador es vencido. Todo luchador se considera vencido desde que cualquier parte de su cuerpo, excepto los pies, haya tocado el suelo. Más si se diera la circunstancia de caer ambos, será el vencido quien lo haya tocado primero.

La caída del luchador no implica que esta tenga que ser violenta ni que al vencido se le ocasione daño alguno. Al contrario, se procurará que éste no se haga daño, evitando para ello caer encima de él cuando la ejecución así lo requiere, pues si por cualquier motivo hubiera el vencedor de caer encima, éste procurará amortiguar la caida o el peligro por todos los medios.

Finalizada la ejecución, el vencedor tiende su mano derecha al vencido ayudándolo a levantarse, y lo acompaña después hasta el lugar de su bando.

Al quedar decidido quién es el vencedor, el árbitro le levanta a éste su brazo derecho en señal de triunfo, a fín de que el público conozca la decisión arbitral.

En la Lucha Canaria, el vencedor nunca hace alarde de su victoria. Sencillamente, después de vencer a su rival y de ayudarlo a levantarse, lo abraza deportivamente, acompañándolo después hasta el lugar de su bando, regresando finalmente él a su propio sitio.

Existen casos en que uno de los luchadores al verse en dificultades, puede declararse asimismo vencido pronunciando la palabra "caido", e instantáneamente su antagonista suspende todo ataque, y a pesar de no haber tirado al suelo a su contrario es declarado asimismo vencedor.

Uno de los casos más frecuentes en que el luchador se da por caido es al verse levantado o suspendido, considerando entonces que todos sus esfuerzo o posibles intentos de defenderse serían vanos, e intuyendo además una próxima y mala caida.

(1) (Véase "Principios básicos de la Lucha Canaria", publicado por la Delegación Nacional de Educación Física y Deportes).

Pero nunca un luchador porque sea levantado y esté indefenso, está obligado a darse por caído. Ni el contrario, porque el luchador levantado, obrando con toda su deportividad y afán de no darse por caído garrapatee y se defienda como deportivamente pueda, debe aprovechar su ventaja para darle un golpe ni para lanzarlo violentamente al suelo. Ni la nobleza de la Lucha Canaria lo admite, ni el luchador tiene por qué actuar como un agresor.

Si el luchador levantado cree que está perdido y se dá por caído, está bien. Pero si no se da por caído, porque el cree poderse defender y salvar la derrota, el contrario lo que tiene que hacer es seguir luchando, seguir atacando, seguir haciéndose dueño de la situación, y con toda deportividad procurar que su contrario caiga al suelo con los nobles impulsos propios de la Lucha Canaria. Eso es lo noble y deportivo. Ni el Reglamento ni la deportividad dicen que se le de golpes a ningún luchador porque el contrario crea que debe darse por caído y no se dá.

Del "Terrero"

La regla IV del Reglamento de Lucha Canaria se refiere al "terrero". Este consiste en un círculo que se marca en el suelo con cal u otra materia que lo distinga, dentro del cual se deben resolver todas las vicisitudes de la lucha o brega. Generalmente suele tener un diámetro no inferior a 12 metros.

Los luchadores inician la brega o lucha desde el centro del mismo, pueden desplazarse en él libremente, pero la caída del luchador vencido tiene que efectuarse necesariamente dentro del mencionado círculo.

Los árbitros no deben complicar su actuación ni desvirtuar la regla, debiendo atenerse rigurosamente a que cuando un luchador caiga fuera del círculo o se salga de éste luchando, la "agarrada" debe ser instantáneamente suspendida, haciendo sonar el pito. Seguidamente se inicia la lucha nuevamente desde el centro del "terrero". Y para que el árbitro no pierda autoridad ni de lugar a vacilaciones ni dudas, debe tocar el pito desde el instante en que los luchadores salgan del círculo o terrero, anulando de inmediato toda caída ocurrida fuera de él. De esta forma nadie puede llamarse a reclamaciones, aspavientos ni engaños.

Se discute a veces cuando un luchador es lanzado desde dentro del círculo a caer fuera del mismo, acerca de si esta lucha es o no válida. No es válida por ningún concepto. El círculo está marcado precisamente para señalar que todo cuanto ocurra fuera de él es totalmente nulo, y que tanto las ejecuciones como las caídas tienen que suceder dentro. Sentar otro precedente que no sea el de atenerse a esta regla, solo serviría para crear confusiones y los árbitros no saldrían de insultos y silbidos.

La pasividad en la Lucha Canaria

La regla VIII en su apartado e) 7 del Reglamento dice: "La manifiesta pasividad de los contendientes, es decir, no acometerse ni realizar técnica alguna de lucha, acarreará la amonestación del causante o la de ambos y, a la tercera amonestación, la eliminación de la competición.

Esta regla que es tal vez una de las más importantes en la Lucha Canaria, debe ponerse un especial cuidado en cumplirla ateniéndose a su verdadera definición y enjuiciamiento, ya que de no ser así, los árbitros equivocan su aplicación y pecan de falta de autoridad.

Consecuentemente, la falta de acometividad en los luchadores es algo que ya de por sí va contra la Lucha Canaria, y teniendo en cuenta este principio, cuando se da el caso de luchadores que salen al terrero con el deliberado propósito de no luchar ni dejar que lo haga su contrario, con lo que aburren y cansan al espectador, amén de destruir el espectáculo, el árbitro tiene que aplicar el Reglamento inflexiblemente como es su deber, sin concesiones ni miramientos que sólo contribuirían a restarle autoridad.

El árbitro generalmente suele interpretar que las amonestaciones deben ser tres durante una agarrada de tres minutos ateniéndose al apartado d) 2.

En realidad tres amonestaciones es mucho conceder. Por otra parte, no deben ser consideradas en cada agarrada de tres minutos, sino durante las tres agarradas, o sea, durante las tres veces que luchan los mismos. Y no deberían ser tres amonestaciones, sino dos. A la primera se le advierte, y a la segunda se les elimina.

Por otra parte, uno de los cometidos más delicados por parte del árbitro es saber interpretar realmente lo que es la pasividad en la Lucha Canaria.

Pasividad no es tan sólo el estar inmóvil o quieto como una estátua. Pasividad es no acometer, no atacar, y en consecuencia, no luchar. También existe pasividad cuando los luchadores dan dos pasos a un lado y dos a otro, ya que éstos ayudan a transcurrir el tiempo engañando a los espectadores profanos. Desde el momento en que los luchadores no hacen por entrar en actitud de ataque, ya están en actitud pasiva e infringiendo la regla, debiendo por tanto ser amonestados. El árbitro no puede dejarse engañar en ningún caso por los movimientos que éstos hagan para disimular la pasividad. Es aquí donde la personalidad y autoridad del enjuiciamiento del árbitro juegan el principal papel, ya que siendo éste el director y juez de la contienda, tiene que saber dirigir y juzgar las circunstancias de acuerdo con el espíritu del Reglamento, de los luchadores y del público. Función ésta que ha de resolver con verdadera equidad, pues de lo contrario se desprestigia, perjudicando a todos.

Existe una realidad que hay que tener en cuenta en todo momento, esta es, como he dicho anteriormente, la finalidad del Reglamento, la intención de los luchadores y el público. Es preciso atender a ambos de forma que ninguno se perjudique, sino que todos se beneficien.

—oOo—

Hay luchadores que salen al terrero con el deliberado propósito de no luchar sino por el sólo hecho de eliminarse con su contrario en la contienda. Para estos casos debería comprender el Reglamento una regla

que solucionara definitivamente dicha anomalía, dando como vencedor al luchador que más ataques o técnicas de lucha emplee en su intento por vencer al contrincante, quien por su parte solo está impidiendo la ejecución o procurando sencillamente eliminarle.

Puede ocurrir también que ninguno de ambos puede vencerse pero que no obstante, su intención no es la de eliminarse, siendo entonces en justicia otorgada la victoria al que más técnicas o intentos de ataque positivos haya empleado durante la brega.

Con esta norma técnica del Reglamento resultaría como consecuencia el llegar a eliminar totalmente esa tan desagradable pasividad en la Lucha Canaria.

Resultaría siempre más aceptable esa solución de tipo técnico impuesta por el Reglamento en bien del prestigio de la Lucha Canaria que no cansar y aburrir a los espectadores y desprestigiar la Lucha Canaria con esa deliberada pasividad de los luchadores.

—oOo—

En el Artículo VIII e) Irregularidades y en su apartado 3, el Reglamento prohibe terminantemente que se coloque la cabeza en el hombro. clavícula o pecho del rival.

Esta irregularidad que se da con mucha frecuencia entre los malos luchadores, es de vital importancia para el desarrollo de la lucha, la cual se ve agravada cuando el árbitro no actúa con la rectitud, eficiencia y rapidez debidas que impone el Reglamento ante toda clase de irregularidades.

Así, pues, teniendo presente la Regla XIV en sus apartados 3º y 4º, el árbitro debe saber que todo luchador desde el momento en que infringe la regla o cometa la falta, debe instantaneamente amonestar al infractor, no existiendo razón alguna para que el árbitro tolere ni un segundo la insistencia y prolongación en dicha falta. Por tanto el árbitro que no actúa en el instante de cometerse ésta, demuestra no estar capacitado para actuar como tal.

Consecuentemente, su deber estriba en cumplir con la citada regla 4.º del artículo XIV, haya sido la amonestación pública o privada es en cualquier caso positivamente tomada como falta para su eliminación.

Teniendo en cuenta que para este fin no existen distintas clases de faltas, sino que todas son consideradas como tales, ya se refieran a una u otra causa.

CAPITULO XXII

REGLAMENTO DE LA LUCHA CANARIA

(EXTRACTO)

I.—La Lucha Canaria es un deporte amateur, o sea, el luchador es aficionado según los reglamentos internacionales.

Esta condición la mantiene en su pureza de principios, salvaguardandola a su vez de fines lucrativos que generalmente, suelen malear y desvirtuar a otros deportes cuando alcanzan el profesionalismo.

II.—Los clubs de Lucha Canaria se componen de doce luchadores.

III.—El vestuario consiste en una camisa y un pantalón "arremangado" hasta la altura de la ingle. Ambas prendas deben ser de un tejido bastante resistente. Debajo del pantalón de brega se usa un "slip" con elasticos.

IV.—Las luchas se ventilan en un circulo de 12 metros de diametro en un lugar de tierra o césped, que se denomina "terrero".

V.—El sistema de luchar puede consistir en una sola lucha o de 3-2 (Ver capitulo VIII).

VIII.—b) Cada agarrada tiene de duración 3 minutos para dar la lucha al contrario. Si al cumplirse los tres minutos los luchadores se encuentran atacandose se prolonga el tiempo dos minutos más, cumplidos los cuales sin lograr la victoria son separados.

d) Si de las tres agarradas resultan dos nulas, es declarado vencedor el que ha tumbado una vez al contrario.

Si las tres agarradas resultan nulas ambos luchadores son eliminados de la competición, y cada uno se anota un punto.

Si cada luchador tiene una lucha a su favor y otra nula, la tercera agarrada se prolonga un minuto sin más prorroga, y de no haber vencido ni vencedor son eliminados de la competición dandosele a ambos por caidos.

e) Las luchas o caidas efectuadas fuera del circulo son nulas. La "agarrada" se suspende y los luchadores vuelven a iniciarla desde el centro del circulo o "terrero".

Prohibiciones:

1.—Está prohibido, y además se incurre en amonestación, sujetar al contrario por el cabello.

2.—Sujetar la muñeca o mano al contrario para no dejarlo luchar.

3.—Colocar la cabeza o la cara en el hombro, clavicula o pecho del rival.

4.—Pasar el brazo por debajo de la garganta.

5.—Continuar el ataque cuando el contrario se declara vencido o caido.

6.—Discutir las decisiones del árbitro.

7.—Prolongar la "pasividad".

XVII.—El cronometrador controlará desde la mesa federativa instalada al borde del "terrero" o circulo donde se esta luchando, la duración de las "agarradas" para que estas no pasen del tiempo reglamentario. Descontará el tiempo perdido en las separaciones, en las amonestaciones y toda clase de interrupciones que se den por una u otra causa durante la "agarrada" de 3 minutos, y se dirigirá al árbitro para informarle.

En los capítulos VIII, XVI y XXI pueden verse algunas otras reglas que amplian este extracto.

CAPITULO XXIII

PARALELISMO ENTRE LA LUCHA CANARIA Y EL JUDO

El Judo, o lucha japonesa, es sin duda alguna uno de los deportes que más se parecen a la Lucha Canaria. Se parecen porque ambos deportes están, según los tratadistas, dentro de una misma relación y una misma ley física, siendo ésta el principio de los desequilibrios. Consecuentemente, en una de sus fases la misma trayectoria que siguen los desequilibrios en la Lucha Canaria, le siguen en el Judo o lucha japonesa.

No obstante, si constatamos las ejecuciones de ambos deportes, la Lucha Canaria cuenta aún con un número mayor de éstas para lo que a desequilibrar se refiere.

Técnicamente el Judo parece contener las viejas formas del Jiu-Jitsu que floreció en el Japón feudal entre los años 1615 y 1867. Pero el Judo se funda, o mejor dicho, es creado en el año 1882 por el maestro Jigoro Kano, y es a partir de esta fecha cuando empieza a darse a conocer como un nuevo deporte o lucha por el mundo.

Su fundador, partiendo de algunos sistemas de lucha, realizó su labor básica reuniéndolos para crear el Judo en el año 1882.

No podemos decir lo mismo de la Lucha Canaria, cuyo origen se remonta al descubrimiento de las islas, puesto que ya los guanches o aborígenes de éstas la practicaban, teniendo referencia histórica de ello desde el año 1400, aproximadamente. Esta modalidad de lucha, si bien se ha catalogado para el conocimiento y exposición de su técnica, sigue siendo la misma por conservarse intacta en la pureza de su origen.

En la práctica, el parecido de ambos deportes en algunas de sus facetas es tal, que cada uno en su estilo pueden enfrentarse al mismo tiempo con sus técnicas características.

Su principal diferencia estriba en que la Lucha Canaria pertenece al tipo de lucha de la palé-orthé, mientras que el Judo parece reunir el palé-orthé con el alindesis o lucta volutatori, al emplear las técnicas de masutemi-waza o yoko sutemi-waza.

Indudablemente el Judo como deporte o lucha se mueve en un ambiente muy propicio y muy conveniente para su divulgación gracias a una dialéctica y a unos "slogans" refinados y excesivamente desarrollados en una literatura que coloca a esta lucha en la primera de todas. Hasta hoy ninguna le ha superado en divulgación, revistas, literatura técnica y de critica ni en organización. Esto ha hecho del Judo un deporte atractivo para la juventud y en cierto sentido la desplaza de otros deportes y de otras luchas.

En su país cuenta este deporte hasta con una gran universidad para su enseñanza y difusión, e infinidad de gimnasios.

La Juventud y el público en general suelen tener un concepto equivocado tanto del Judo como de las demás luchas. Al Judo, dada su enorme divulgación, se lo imaginan como algo infalible, considerando las demás luchas como deportes violentos, duros y desnaturalizados. La realidad no es así. Las luchas se diferencian unas de otras nada más, y por lo que a la Lucha Canaria se refiere, es un deporte que carece totalmente de violencia y dureza. Pero si es lógico, tanto en la Lucha Canaria como en todas las demás, la natural manifestación de virilidad y hombría en las ejecuciones. No cabe violencia en la Lucha Canaria porque en su técnica no existen inmovilizaciones, opresiones ni retorciones. Sólo un desconocedor de sus leyes emplearía una fuerza bruta o anormal en la mecánica, cosa que dados sus principios es censurable y antiestética.

El Judo, objetivamente considerado es un deporte que tiene ciertas contradiciones. Se contradice en su definición científica, en sus "slogan" y en sus conceptos.

Aludimos a su definición científica puesto que han surgido varias escuelas de tendencias opuestas entre sí en sus apreciaciones y sus movimientos, como consecuencia, y considerados por los no japoneses, no sabe uno científicamente a que atenerse ante esa diversidad de escuelas, ya que unos admiten la violencia en tanto que otros no la admiten. Dicen unos que el camino es la suavidad, mientras que otros afirman que es preciso derrotar al adversario, sea como sea. Unos sistemas lo encuadran en el Judo-fuerza o Judo-violencia de competición y otros lo encuadran como Judo-suave, delicado. Para otros más idealistas, el Judo ya no procede ni del Japón. Dicen que el Judo es algo congénito en la naturaleza humana en sus fases tanto físico como espirituales.

Su contradicción científica reside también en que en sus principios se proclama que el Judo se basa en el desequilibrio y la no resistencia.

No obstante, unos tratadistas del Judo lo presentan así, y otros no. Unos se aferran en demostrar que el Judo es un arte de vivir, que hace adquirir conciencia de realidad, basado en los principios de la evolución humana, llegando con todo ello a adquirir todas las cosas un sentido y valor de realidad.

Más dejando a un lado idealismos particulares, el Judo es una lucha como otra cualquiera, con sus valores propios, sus momentos emocionantes, momentos aburridos, con sus violencias y suavidades y sus rasgos de nobleza. A unos les gusta y a otros no. Como en todo deporte surgen también las lesiones más o menos graves. Para unos es un combate de pura fuerza corporal, un combate donde dos hombres empleando hombría, virilidad, fuerza y técnica, tratan de vencerse el uno al otro.. Y esta es a mi juicio la realdiad en el deporte del Judo. Cuando presenciamos una competición o un campeonato de Judo sencillamente vemos una lucha en su modalidad, sin más bombo ni platillos. Nada de ciencia, ni arte de vivir, ni escuela para el combate por la vida, filosofías ni camino de perfección, etc. etc. Esto solo lo puede demostrar una religión o las corrientes de cultura en las que se mueve el individuo. El Judo es una lucha sencillamente,

y como todas, una lucha noble, deportiva, viril y sincera. A unas supera y a otras no.

El gran "slogan" del Judo, todo el secreto de su divulgación y su practica consiste en atribuirle todas las virtudes utilitarias de la defensa personal. Lógicamente, un deporte no puede alardear de esas virtudes él sólo, pero teóricamente sirve para su expansión y divulgación, habiendo tenido indiscutiblemente un gran éxito y la juventud que siempre sueña con ser invencible acude a esa lucha por si se da el milagro.

Cuando se habla de defensa personal, las verdaderas fuentes de sistemas y formas para su desarrollo se encuentran en las prácticas del Atemis, del Jiu-jitsu, del Karaté-do del Aikido, del boxeo chino, etc.

Dejando aparte las anteriores consideraciones, quisiera exponer brevemente la similitud del Judo con la Lucha Canaria en su fase técnica, en el estilo o peculiaridad de palé-orthé.

Debe saber el lector para su conocimiento, que la variedad de nombres en las técnicas del Judo se originan porque el menor detalle de cambio de posiciones de cualquier parte del cuerpo, se designa con una ejecución o nombre diferente. Es decir, si una llave o ejecución en Judo se puede realizar con los pies en tres posiciones diferentes, cada una de esas posiciones es designada también con un nombre diferente.

Por ejemplo, tenemos que la "Pardelera" de la Lucha Canaria está representada en el Judo por diez ejecuciones diferentes, o sea el O-Soto gari, el O-soto-otoshi, el O-soto-guruma, el Ashi-guruma, el O-guruma, el ubie-nage, el Tai-otoshi, el Uchi-maki-komi, el Soto-maki-komi y el Yama-arashi.

Cada una de esas ejecuciones se diferencian una de otra en pequeños detalles de posiciones o zonas anatómicas. Por ejemplo la diferencia entre el O-soto-gari y el O-soto-otoshi está en que el O-soto-gari, el atacante intenta tirar al contrario, impulsándolo hacia la derecha, haciendo con ambas manos un movimiento de volante, y en el O-soto-otoshi lo impulsa al suelo doblándolo hacia atrás, de espaldas. Y así, sucesivamente, fijándonos en una y otra vemos las pequeñas diferencias. Simplemente estas diez ejecuciones solo tienen por base el cruzamiento de la pierna, derecha o izquierda, del atacante por fuera de la pierna, derecha o izquierda, del adversario, partiendo desde la posición de partida del Judo. Es decir, la "pardelera" de la Lucha Canaria sin discriminación.

No obstante la "pardelera" también se puede ejecutar desde varias posiciones diferentes y con muchas variantes a la vez. Podría iniciarse un estudio en este sentido, pero desde luego sólo sería en un afán de refinamiento técnico-literario, puesto que todas las ejecuciones y variantes parten de la lucha básica descrita.

La misma comparación establecida entre la "pardelera" y el O-soto-gari podría hacerse con muchas del Judo y de la Lucha Canaria siguiendo su paralelismo o similitud, llegando así el lector a la conclusión de que no existen misterios ni complicaciones. Además se llegaría al convencimiento del tremendo error o equivocación que se tiene al considerar al Judo como deporte superior a la Lucha Canaria y a otras luchas de un valor indiscutible.

Una de las pruebas más contundentes de que no existe esa superioridad está en que cualquier campeón de Judo practicando el deporte frente a cualquier luchador canario, no le hace la menor mella y difícilmente lo desequilibra.

Conozco a varios canarios campeones de Judo que luchan en la actualidad en clubs de lucha canaria que demuestran mi teoría. Circunstancia digna de tener en cuenta por tratadistas y aficionados en general, a fin de que sepan justificar ambos deportes.

Establezcámos el cuadro donde el lector puede formarse una idea amplia y exacta, apreciando la equivalencia del Judo dentro de la Lucha Canaria, y teniendo en cuenta la explicación dada anteriormente, se observará que el Judo está contenido en unas cuantas ejecuciones del deporte canario, resultando, con respecto a éste, ser el Judo de una brevedad técnica notoria:

Veámos y estudiémos:

O-soto-gari. Kubie-nage. O-guruma. Yama-aroshi. Ashi-guruma. O-soto-otoshi. Tai-otoshi. Uchi-maki-komi. Soto-maki-komi. O-soto-guruma.	PARDELERA
Hiza-guruma. De-ashi-harai. Ko-soto-gari. Tsuri-komi-ashi. Sedae-tsuri-komi-ashi. Harai-tsuri-komi-ashi. O-kuri-ashi-harai.	TRASPIES
Uchi-goshi. O-goshi. O-tsuri-goshi. Sode-tsuri-komi-goshi. Harai-goshi. Koshi-guruma. Hane-goshi. Utsuri-goshi. Obi-goshi. Ko-tsurigoshi.	CADERA

Las demás ejecuciones del Judo pertenecen a los sacrificios o Sutemi-waza, que son las luchas que continúan en el suelo cuando así lo requiere el combate.

O-soto-gake. Tani-otoshi.	CANGO DERECHO POR FUERA
Ko-uchi-gari.	CANGO CHASCON
O-uchi-gari. Uchi-mata.	CANGO POR DENTRO
Ushiro-goshi.	LEVANTADA
Kata-guruma.	COGIDA DE MUSLO Y LEVANTADA
Yoko-otoshi	LA VIRADA
Sumi-otoshi	LA SENTADILLA
Sukui-nage	CONTRA 2.ª DE CADERA
Iponseoi nage	PROYECCION DE HOMBROS
Eri-seoi-nage	PROYECCION DE CUELLO
Seoi-otoshi	Proyección de hombro caído
Yama-arashi	CADERA CON PARDELERA

Como consecuencia de este paralelismo, el lector tiene que llegar a la conclusión de que, si ambos deportes tienen por base científica las leyes del equilibrio y su finalidad es desequilibrar al contrario para vencerlo, por ninguna razón puede ser el Judo superior a la Lucha Canaria.

El Judo es una lucha noble entre dos luchadores que, empleando las piernas, lasmanos y las caderas, tratan de desequilibrarse para que uno de ellos pueda salir victorioso. Y la misma definición es aplicable a la Lucha Canaria: una lucha noble entre dos luchadores que empleando las piernas, las manos y las caderas, tratan de desequilibrarse para que uno de ellos pueda salir victorioso. La principal diferencia estriba en que en el Judo se colocan las manos en las mangas de la camisa del contrario y en la Lucha Canaria, una mano se coloca en la boca-pierna derecha del pantalón y la otra en la espalda o en cualquier otra parte de la indumentaria, una vez iniciada la brega. Además, ambas luchas se pueden llevar a cabo en posición flexionada y en posición erguida.

No obstante el Judo, por sus principios de disciplina y sociología. digno de admirar como modelo de deporte bien organizado, basándose su progreso y difusión precisamente en su enseñanza teórica y disciplinada preparación.

Nada se concibe en el Judo sin el estudio previo de la técnica ni sin el apreciado maestro como guía del principiante.

En este deporte la acertada visión de sus dirigentes lo han sabido encauzar en una corriente cultural, erigiendo sus expertos tratadistas en

un deporte culto donde lo principal son sus estudios y su aprendizaje técnico por medio de la teoría.

Consecuenciade todo ello es el fruto de haber sido premiado con la categoría de deporte olímpico.

Es pues, digno de admirar por su graduación en los conocimientos técnicos, en los que siempre se respeta a los superiores, teniendo siempre como meta el máximo grado por la afición y el estudio.

Y volviendo a sus principios y por razones de los mismos, jamás se da en un judoka la soberbia e ignorancia de creerse superior sin demostrarlo en graduación técnica. Observando además, como norma de respeto, el considerar siempre superior al maestro que lo ha enseñado.